РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-4 КЛАСС.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Предметные результаты

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культуре других народов;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Метапредметные результаты освоения ООП

Межпредметные активизируют познавательную деятельность учащихся, побуждают мыслительную активность в процессе переноса, синтеза и обобщения знаний из разных предметов. Использование наглядности из смежных предметов, технических средств, компьютеров на уроках повышает доступность усвоения связей между физическими, химическими, биологическими, географическими и другими понятиями. Таким образом, меж предметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

- - способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;
- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебновоспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;
- - не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой, гармонически и интеллектуально развитой личности;

Межпредметные значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Межпредметность - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебновоспитательного процесса.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

В соответствии ФГОС НОО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;
- составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные УУД включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
 Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение

слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами

РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-4 КЛАСС.

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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.

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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 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 коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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 переменой 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; подбирание 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Результаты освоения рабочей программы по каждому тематическому разделу.

Раздел 1.Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2.Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Стили плавания – брасс и кроль на груди.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

1 класс

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

2 класс

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

3 класс

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться: 4 класс

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

1.2 Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата.

1 класс

	Уровень					
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
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
		-	_	Коснуться лбом коленей	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					

2 класс.

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

3 класс.

Контрольные	Уровень	Уровень				
упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	1		Девочки	<u> </u>	
Подтягивание в висе,	5	4	3			
кол-во раз						
Подтягивание в висе				12	8	5
лежа, согнувшись, кол-						
во раз						
Прыжок в длину с	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
места, см						
Бег 30 м с высокого	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 - 6,6
старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км,	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
мин. с						

4 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики		-	Девочки	1	
Подтягивание в висе, кол-	6	4	3			
во раз						
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10
согнувшись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км,	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
мин. с						

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1.3 Организация проектной и учебное – исследовательской деятельности обучающихся

Темы проектов по здоровому образу жизни

- 1. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
- 2. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
- 3. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
- 4. Закаливание эффективное средство укрепления здоровья человека.

- 5. Здоровый ребенок сегодня здоровое поколение завтра.
- 6. Здоровым быть модно
- 7. Здоровье это не все, но все без здоровья это ничто.
- 8. Здоровье в твоих руках
- 9. Здоровое питание на страже здоровья.

Темы проектов по гимнастике

- 1. Мир моих увлечений художественная гимнастика.
- 2. Мое увлечение гимнастика
- 3. Моё увлечение художественная гимнастика.
- 4. Моя жизнь в художественной гимнастике
- 5. Темы проектов по футболу
- 6. История футбола
- 7. История футбола в России.
- 8. История футбольного мяча.

Темы проектов по баскетболу

- 1. Возникновение и развитие баскетбола.
- 2. Баскетбол в нашей жизни
- 3. Тема проектов по волейбол
- 4. Волейбол большой шаг к здоровью.
- 5. Волейбол великая игра
- 6. Волейбол игра на все времена.
- 7. Волейбол частичка моей жизни!

Темы проектов по олимпийским играм

- 1. Зимние олимпийские игры
- 2. Игра принимает всех!
- 3. Из истории паралимпийских игр.
- 4. История возникновения Олимпийских игр.
- 5. История возникновения олимпийского огня.
- 6. История и география Олимпийских игр
- 7. История Олимпиад. Олимпиады в России.
- 8. История Олимпийских игр
- 9. История олимпийского движения: прошлое и настоящее
- 10. Легенды спорта
- 11. Летние Олимпийские игры
- 12. Олимпийские игры (история древняя и молодая)

2.3. Межпредметная связь урока физической культуры с другими предметами

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека (наличие аудио- и видеотехники, компьютеров, сотовой связи и т.д.), интенсификация его деятельности, слабая физическая подготовка детей и подростков, понижение двигательной активности, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводят к негативным функциональным изменениям в состоянии здоровья молодых россиян. В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области физического воспитания подрастающего поколения в рамках образовательной программы. Резкое ухудшение здоровья детей связано именно со школой и является следствием существующей системы образования, сегодняшних стандартов обучения и воспитания. Необходимость определения реальных механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья, гармоничность развития, повышение физической и умственной работоспособности, продиктована поиском неиспользованных резервов для совершенствования физического состояния детей. Наиболее эффективно эти задачи реализуются при использовании межпредметных связей. Поэтому передо мной стал вопрос: как заинтересовать детей физическими упражнениями, как повысить работоспособность учащихся, как открыть для них мир физической культуры? На данные вопросы следует искать ответы в реализации межпредметных связей физической культуры с другими предметами, в порграмму школьного обучения. Занятия физической культурой делают учащихся не только сильными, ловкими, быстрыми — они учат уважать себя и заботиться о себе. Как показывает опыт межпредметные связи физической культуры с другими предметами, не только улучшают физическую подготовленность, но и повышают интерес учащихся к занятиям физической культурой.

В исследованиях известных ученых - педагогов И.Д. Зверева, В.М. Коротова, М.Н. Скаткина и других, межпредметные связи выступают как условие единства обучения и воспитания, средство комплексного подхода к предметной системе обучения. Прогрессивные педагоги — Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, Н.К. Крупская подчеркивали необходимость взаимосвязей между учебными предметами для отражения целостной картины природы «в голове ученика», для создания истинной системы знаний и правильного миропонимания.

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими школьными дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Сложнее состоит со знаниями, с теорией. Задача учителя — раскрыть учащимся подлинный смысл физической культуры как средства гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовки к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений, и занятия по теории должны стать частью учебного процесса, основной формой которого является урок.

Межпредметные связи есть педагогическая категория для обозначения синтезирующих, интегративных отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, нашедших свое отражение в содержании, формах и методах учебно - воспитательного процесса и выполняющих образовательную, развивающую и воспитывающую функции в их ограниченном единстве.

Межнаучного взаимодействия можно выделить три наиболее общие направления:

- 1. Комплексное изучение разными науками одного и тоже объекта.
- 2. Использование методов одной науки для изучения разных объектов в других науках.
- 3. Привлечение различными науками одних и тех же теорий, законов для изучения разных объектов.

Функции межпредметных связей

Образовательная функция межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель формирует такие качества знаний учащихся, как системность, глубина, осознанность, гибкость. Межпредметные связи выступают как средство развития понятий, способствуют усвоению связей между ними и общими понятиями.

Развивающая функция межпредметных связей определяется их ролью в развитии системного и творческого мышления учащихся, в формировании их познавательной активности, самостоятельности и интереса к познанию. Межпредметные связи помогают преодолеть предметную инертность мышления и расширяют кругозор учащихся.

Воспитывающая функция межпредметных связей выражена в их содействии всем направлениям воспитания обучающихся в обучении Учитель, опираясь на связи с другими предметами, реализует комплексный подход к воспитанию.

Методологическая функция выражена в том, что только на их основе возможно формирование у учащихся диалектико-материалистических взглядов на природу, современных представлений о ее целостности и развитии, поскольку межпредметные связи способствуют отражению в обучении методологии современного естествознания, которое развивается по линии интеграции идей и методов с позиций системного подхода к познанию природы.

Конструктивная функция межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель совершенствует содержание учебного материала, методы и формы организации обучения. Реализация межпредметных связей требует совместного планирования учителями комплексных форм учебной и внеклассной работы, которые предполагают знания ими учебников и программ смежных предметов.

Методики проведения учебной и массовой физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся:

- *практические межпредметные уроки* («физическая культура русский язык», «физическая культура математика», «физическая культура математика», «физическая культура английский язык» и другие, основанных на взаимосвязи с общеобразовательными предметами;
- *внеурочные теоретические классно формы* (урок физической культуры спортивный праздник; спортивные соревнования «Лыжня России», городские спортивные соревнования «мини-футбол», «Лёгкая атлетика», спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья» и других, основанных не только на школьной учебной программе по физической культуре.

2.4.Содержание программы

№	Вид программного материала	Количество ч	насов (уроков)			
п/п		класс				
		1	2	3	4	
1.	Знания о физической культуре	4	4	4	4	
2.	Организация здорового образа жизни	3	3	3	3	
3.	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, ОФП	2	2	2	2	
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	3	3	3	
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность					
5.1	Подвижные игры, спортивные игры	25	30	30	30	
5.2	Гимнастика с элементами акробатики	19	21	21	21	
5.3	Лёгкоатлетические упражнения	23	20	20	20	
5.4	Лыжная подготовка	19	19	19	19	
	Итого часов в год:	99	102	102	102	

Раздел 3. Тематическое планирование по физической культуре по классам 1 класс - 99 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся				
Раздел 1. Знание о физической ку	Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)					
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека				
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов				
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека				
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека				
Раздел 2. Организация здорового	образа жизни (3 ч)					
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня				
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;				

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся			
	здорового питания. Полезные продукты	соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания			
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур			
Раздел 3. Наблюдение за физичест	ким развитием и физической подготовленностью (2 ч				
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания			
Раздел 4. Физкультурно-оздорови	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)				
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений			
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений			
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения			
Раздел 5. Спортивно-оздоровител	ьная деятельность (87 ч)				
Лёгкая атлетика (23 ч)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м			
Гимнастика с основами	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;			

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
акробатики (23 ч)	стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
Лыжная подготовка (19 ч)	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход
Подвижные игры (22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками

2 класс - 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической ку	льтуре (4 ч)	
Олимпийские игры. История	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и	Пересказывать тексты об истории
появления Олимпийских игр	особенности древних Олимпийских игр. Понятие	возникновения Олимпийских игр;
	«чемпион»	понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире

Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий физи-ческими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зави-симости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
образа жизни (3 ч)	
Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания
Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
0	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя Функции стопы. Понятие «плоскостопие» Одежда для занятий физи-ческими упражнениями в разное время года образа жизни (3 ч) Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки
		в положении стоя у стены;
		научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздорови	тельная деятельность (3 ч)	
Физические упражнения для	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;
утренней гигиенической	прямых рук, наклоны вперед с доставанием	выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
гимнастики	разноимённой ноги пальцами рук, приседания на	
	носках с последующим выпрямлением туловища,	
	упор присев из основной стойки	
Физические упражнения для	Движения руками вперёд и вверх, приседания,	Уметь планировать физкультминутки
физкультминуток	наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с	в своём режиме дня;
	высоким подниманием бедра	выполнять упражнения для физкультминутки
Физические упражнения для	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;
расслабления мышц		понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической
профилактики нарушений осанки	удержанием книги на голове	культурой
Физические упражнения для	Ходьба босиком по гимнастической палке,	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе
профилактики плоскостопия	захватывание мелких предметов (теннисный мяч,	комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
	гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.	
	Ходьба босиком по траве и песку	
Физические упражнения для	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж	Раскрывать правила гигиены работы
профилактики нарушений зрения	области лба и висков, массаж задней поверхности	за компьютером;
	шеи)	выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для	Упражнения для развития гибкости (повороты	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость»,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
развития основных двигательных	туловища влево и вправо с разведёнными в сторону	«сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;
качеств	руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и	выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных
	левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие	качеств
	выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы	
	мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на	
	гимнастической скамейке), выносливости	
	(длительный бег в среднем темпе), ловкости	
	(подвижные игры), быстроты движений	
	(выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с	
	разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног	
	руками)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровител	ьная деятельность (90 ч)	
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;
	максимальной скоростью, бег с ускорением,	правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;
	челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые	бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;
	упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3-5	бегать дистанцию 1 км на время;
	шагов), метание резинового мяча разными способами	выполнять прыжок в длину с разбега
	(вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя	
	руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу	
	двумя руками)	
Гимнастика с основами	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на	Выполнять строевые приёмы и упражнения;
акробатики (23 ч)	полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким	использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития
	шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение	мышечной силы;
	команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-	выполнять основные элементы кувырка вперёд
	второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево,	
	кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному;	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	
Лыжная подготовка (19 ч)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

3 класс - 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической ку	льтуре (4 ч)	
История физической культуры в	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте,	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;
древних обществах. Связь	Древней Греции, Древнем Риме	понимать роль физической культуры в древних обществах;
физической культуры		понимать связь между военной деятельностью и спортом
с профессионально-трудовой и		
военной деятельностью		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека
Раздел 2. Организация здорового	образа жизни (3 ч)	
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов кожных покровов ким развитием и физической подготовленностью (2 ч	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки.	Объяснять значение измерения длины и массы тела;
	Измерение массы тела.	измерять длину и массу тела;
	Понятие о среднем росте и весе школьника	наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных	Правила ведения дневника самоконтроля.	Регулярно вести дневник самоконтроля;
качеств	Простейшие двигательные тесты для проверки	понимать необходимость развития основных двигательных качеств;
	мышечной силы (отжимания, подтягивание на	самостоятельно тестировать свои двигательные качества;
	перекладине, приседания), быстроты движений (бег	наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
	на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег	
	на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из	
	положения стоя)	
Раздел 4. Физкультурно-оздорови	тельная деятельность (4 ч)	
Физические упражнения для	Подготовка помещения к занятиям утренней	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической
утренней гигиенической	гигиенической гимнастикой. Упражнения для	гимнастикой;
гимнастики	утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны	выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической
	вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами	гимнастики
	в левую и правую стороны и т. д.)	
Физические упражнения для	Упражнения для активизации кровообращения в	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
физкультминуток	конечностях	
Физические упражнения для	Упражнения у стены при сохранении правильной	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
профилактики нарушений осанки	осанки (многократные приседания с опорой спиной о	
	стену, отведение прямой ноги в сторону).	
	Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в	
	стороны палка на вытянутых руках, повороты	
	туловища влево и вправо с палкой за спиной)	
Упражнения для профилактики	Согревание глаз ладонями.	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	
	Mortuine B objetpom Temile	
Комплексы упражнений для	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных
развития основных двигательных	на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от	качеств
качеств	пола, метания мяча на дальность и из разных	
	исходных положений), быстроты (броски мяча о	
	стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля	
	после поворота на 360°, бег на месте с высоким	
	подниманием бедра в максимально быстром темпе,	
	круговые движения ногами в положении лёжа —	
	«велосипед»), выносливости (пробежка в среднем	
	темпе; бег в среднем темпе с чередованием	
	передвижений лицом вперёд, правым и левым боком;	
	бег в среднем темпе с изменениями направления и	
	темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в	
	положении стоя до касания руками коленей или пола;	
	наклоны в стороны с максимальной амплитудой;	
	приседание с вытянутыми вперёд руками)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровител	ьная деятельность (89 ч)	
Лёгкая атлетика (23 ч)	Основные фазы бега. Беговые упражнения (на	Называть основные фазы бега;
	короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1	выполнять высокий и низкий старты;
	км, с высоким подниманием бедра, с ускорением).	бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;
	Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с	преодолевать дистанцию 1 км на время;
	места, в высоту способом «перешагивание»).	прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»;
	Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы	выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
	метания, метание на дальность)	
		1

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Гимнастика с основами	Строевые упражнения и строевые приёмы	Называть основные положения тела;
акробатики (23 ч)	(построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три)	выполнять строевые команды и упражнения;
	шеренги и в колонны; перестроение из одной	выполнять гимнастические и акробатические упражнения
	шеренги в две; выполнение команд «Кругом!»,	
	«Направо!», «Налево!», «Направо (налево)	
	разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом	
	марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!»,	
	«Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс,	
	стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с	
	изменением скорости). Лазание по гимнастической	
	стенке разными способами (вправо и влево	
	приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз	
	через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание	
	по-пластунски.	
	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с	
	гимнастической палкой	
Лыжная подготовка (19 ч)	Экипировка лыжника. Попеременный двушажный	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной
	ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка».	подготовке;
	Поворот на спуске переступанием на внешнюю	проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
	лыжу. Спуски в основной стойке	
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры с включением бега, прыжков и	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий
(24 ч)	метаний. Элементы футбола (удары по	футболом;
	неподвижному мячу внутренней стороной стопы,	освоить элементы игры в футбол;
	внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча	организовывать и проводить подвижные игры;
	внутренней стороной стопы и передней частью	договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со
	подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение	сверстниками

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	мяча носком ноги)	

4 класс - 102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической ку	льтуре (4 ч)	
История физической культуры в	Связь физической культуры с русскими народными	Описывать с помощью иллюстраций
России. Связь физической	традициями и обычаями. Традиционные развлечения	в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений,
культуры с природными,	физкультурно-оздоровительной направленности у	характерных для нашей страны;
географическими особенностями,	народов России. Популярные виды спорта в	обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси;
традициями и обычаями страны	современной России	объяснять связь между видами спорта и природными особенностями
		нашей страны;
		называть самые популярные виды спорта в России
Возрождение Олимпийских игр.	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении
Важнейшие символы	де Кубертена в восстановлении традиции	Олимпийских игр;
Олимпийских игр	Олимпийских игр. Олимпийский огонь и	объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;
	Олимпийские кольца. Церемония открытия	объяснять значение цветов Олимпийских колец;
	Олимпийских игр	с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы
		Олимпиады 2014 г.;
		описывать церемонию открытия Олимпийских игр
Опорно-двигательная система	Функции частей скелета человека. Скелет	Называть части скелета человека;
человека	конечностей человека. Характеристика мускулатуры	определять функции частей скелета и мускулатуры человека
	человека. Сухожилия. Типы соединений костей	
Предупреждение травматизма во	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм;
время занятий физическими		освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
упражнениями		травмах
Дыхательная система человека.	Строение дыхательных путей человека. Этапы	Понимать строение дыхательной системы человека;
Профилактика заболеваний	процесса дыхания. Тренированность дыхательной	характеризовать процесс дыхания;
органов дыхания	системы. Правильное дыхание. Влияние	объяснять функцию дыхательной системы;
	загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	называть способы тренировки дыхания;
		понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание»,
	способы передвижения человека	«плавание»;
		выявлять и характеризовать различия между основными способами
		передвижения человека
Раздел 2. Организация здорового	образа жизни (3 ч)	
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его	Определять понятие «массаж»;
	функции	объяснять роль массажа;
		демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания,
		разминания)
Раздел 3. Наблюдение за физическ	ким развитием и физической подготовленностью (2 ч)
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;
	измерение сердечного пульса	объяснять функции сердца;
		измерять частоту сердечных сокращений;
		наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
Оценка состояния дыхательной	Частота дыхательных движений как показатель	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой
системы	здоровья человека.	дыхания в покое;
	Самостоятельное измерение частоты дыхательных	оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и
	движений	после физической нагрузки

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 4. Физкультурно-оздорови	тельная деятельность (4 ч)	
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	максимально быстром темпе, бег в максимальном	
	темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в	
	среднем темпе с чередованием передвижений лицом	
	вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг	
	оси; бег в среднем темпе с изменениями направления	
	и темпа движений, бег по пересечённой местности),	
	гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении	
	стоя до касания пола руками с удержанием этого	
	положения; наклоны в стороны с максимальной	
	амплитудой; перешагивание через скакалку,	
	сложенную вчетверо)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровител	ьная деятельность (89 ч)	
Лёгкая атлетика (18 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;
	60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением	правильно выполнять технику бега и прыжков;
	направления движения, с поворотами вокруг своей	бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;
	оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и	бегать дистанцию 1 км на время;
	средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину	выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;
	с разбега, в высоту способом «перешагивание»,	метать малый мяч на дальность
	многоскоки).	и на точность;
	Метание малого мяча на дальность с разбега	выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
Гимнастика с основами	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и
акробатики (20 ч)	колонне (повторение материала курса 3 класса).	акробатики;
	Выполнение строевых приёмов в усложнённых	выполнять строевые упражнения
	условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе,	и строевые приёмы;
	после выполнения физической нагрузки). Лазание по	выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание
	канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд.	

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Стойка на лопатках	
Лыжная подготовка (17 ч)	Одновременный одношажный лыжный ход. Подъём способом «полуёлочка». Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу. Спуски в низкой стойке	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время; выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
Подвижные и спортивные игры (20 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Дата	Тема урока	Решаемые	Вид	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
п/			проблемы	контроля	Предметные	УУД	Личностные
П					результаты		результаты
1		Урок - викторина "Безопасное поведение на уроках"	Как вести себя в спортивном зале?	текущий	Научатся: ориентиров аться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное	Смыслообразование — адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
						сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	
2		Урок -игра "Перекати поле"	Что такое перекаты?	текущий	Научатся: держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправовлево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие - формулировать собственное мнение	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3		Урок - соревнование: бег на 30 м с высокого старта	Что такое техника бега?	е	Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из

				взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	спорных ситуаций
4	Урок-игра "Челноки" (челночный бег 3*10 м)	Что такое челночный бег?	е	Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5	Спортивный марафон: перекаты и группировка	Что такое перекаты? Что такое группировка?	текущий	Научатся: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправовлево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»	Регулятивные: планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование —мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация —навыки сотрудничества в разных ситуациях,

			T C	u.		D.	умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Урок-	Как стать	текущий	Научатся:	<u>Регулятивные:</u> планирование —	Смыслообразование
		викторина	выносливым?		ориентироваться в	применять установленные правила в	—мотивация,
		"Физическая			понятиях «общая» и	планировании способа решения задачи.	самооценка на основе
		культура как			«специальная	<u>Познавательные:</u> общеучебные -	критериев успешной
		система			физическая	контролировать и оценивать процесс в	учебной
		разнообразных			подготовка»;	ходе выполнения упражнений.	деятельности.
		форм занятий			организовывать места	<u>Коммуникативные:</u> планирование	Нравственно-
		физической			занятий физическими	учебного сотрудничества — задавать	этическая
		подготовки"			упражнениями и	вопросы, обращаться за помощью	ориентация —навыки
					подвижными играми		сотрудничества в
					(как в помещении, так		разных ситуациях,
					и на открытом		умение не создавать
					воздухе); соблюдать		конфликтов и
					правила поведения и		находить правильное
					предупреждения		решение
					травматизма во время		
					занятий физическими		
					упражнениями		
7		Урок-игра	Как правильно	текущий	Знают, как возникла	<u>Регулятивные:</u> целеполагание —	Смыслообразование
		«Метания	и точно		физическая культура в	формулировать учебные задачи вместе с	— мотивация учебной
		мяча»	выполнять		Древнем мире.	учителем; коррекция —вносить изменения	деятельности (учебно-
			метание мяча?		Научатся выполнять	в план действия.	познавательная)
					разминку в движении,	<u>Познавательные:</u> общеучебные —	
					метание мешочка	определять, где применяются действия с	
					(мяча) на дальность,	мячом; ставить, формулировать и решать	
					упражнения на	проблемы.	
					равновесие; играть в	<u>Коммуникативные:</u> планирование	
					подвижную игру	учебного сотрудничества —	
					«Жмурки»;	задавать вопросы; управление	
					организовывать места	коммуникацией — координировать и	
					занятий физическими	принимать различные позиции во	
					упражнениями и	взаимодействии	
0	 	C=	II		подвижными играми	D	Company
8		Спортивный	Что такое	текущий	Научатся: выполнять	<u>Регулятивные:</u> планирование - выполнять	Смыслообразование
		марафон «Усложненные	перекаты? Как		усложненный вариант	действия в соответствии с постав-	— мотивация учебной
			ВЫПОЛНЯТЬ		перекатов, упражнения	ленной задачей и условиями ее	деятельности (учебно-
		перекаты»	перекаты?		на матах с мешочками,	реализации.	познавательная)

					на внимание, для мышц живота	Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника	
9	F	Урок- викторина «Ритм и темп»	Что такое ритм? Что такое темп?	текущий	Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»	Регулятивные: целеполагание— преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные— осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие— задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10	I ''	Урок- путешествие "Здоровый образ жизни: режим дня."	Что такое режим дня?	текущий	Научатся: ориентиров аться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»	Регулятивные: целеполагание— преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные— осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие— задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
11	(Урок-игра «Усложненные перекаты»	Что такое усложненные перекаты?	текущий	Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — формулировать свои затруднения	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающег о поведения

12	Калейдоскоп игр с прыжками.	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?	текущий	Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтови находить выходы из спорных ситуаций
13	Урок- путешествие "Здоровый образ жизни: личная гигиена человека"	Что такое здоровый образ жизни?	е	Научатся: ориентиров аться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция — вносить изменения в способдействия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно- этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
14	Урок - игра "Перевертыши"	Как выполнить кувырок вперед?	Текущий, индивидуал ьный	Научатся: выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий— использовать речь для регуляции своего действия; коррекция — вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных	Нравственно- этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

					задач.	
15	Урок-игра "Точный бросок"	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	е	Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно- этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
16	Русские народные подвижные игры.	Каковы правила при проведении подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: коррекция — адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)
17	Кувырок вперед	Как выполнить кувырок вперед?	текущий, индивидуал ьный	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18	Прыжок в длину с места	Как вести контроль за развитием	е	Научатся: выполнять разминку, направленную на	<u>Регулятивные:</u> целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть	Самоопределение — осознание ответственности

		двигательных качеств?		развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	Какие существуют упражнения на координацию?	текущий	Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»	Регулятивные: целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура
20	Стойка на лопатках. «Мост»	Как выполнить стойку на лопатках?	е	Научатся: ориентиров аться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21	Гибкость - наклон вперед из положения стоя	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?	е	Научатся: ориентиров аться в понятии «гибкость»; выполнять наклон вперед из положения стоя на результат, бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

22	Утренняя зарядка. Стойка на лопатках	Как выполнить стойку на лопатках?	текущий	безопасности во время занятий Научатся: выполнять упражнения утренней гимнастики, «стойка на лопатках», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и	помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23	Стойка на лопатках, «Мост»	Как выполнить стойку на лопатках? "мост"?	текущий	подвижными играми Научатся: ориентиров аться в понятии «стойка на лопатках», "мост"; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24	Физкультминут ки, их значение в жизни человека	Что такое физминутки?	текущий	Научатся: ориентиров аться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающег о поведения

25	Комплекс ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	Что такое подтягивание?	е	Научатся: выполнять подтягивания на низкой перекладине, упражнения с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение — Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающег о поведения
26	Лазание по гимнастическо й стенке	Что такое гимнастическа я стенка?	текущий	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
27	Подвижные игры	Каковы правила проведения подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)
28	Урок - игра «Упражнения под музыку и стихи".	Как выполнять упражнения под музыку	текущий	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

29	Лазание по гимнастическо й стенке	Что такое гимнастическа я стенка?	е	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
30	Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения?	е	Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
31	Урок - викторина "Познавательна я гимнастика"	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?	текущий	Научатся: ориентиров аться в понятии "гимнастика"; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы гимнастических упражнений в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные — использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя)
32	Упражнения на	Как	текущий	Научатся: выполнять	<u>Регулятивные:</u> целеполагание —	Смыслообразование -

	гимнастическо й скамейке	выполнять упражнения на гимнастическо й скамейке?		разминку на гимнастической скамейке, упоры; проходить по станциям круговой тренировки	преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью	самооценка на основе критериев успешной деятельности
33	Кувырок вперед	Как выполнить кувырок вперед?	е	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34	Комплекс ОРУ. Лазание по наклонной гимнастическо й скамейке	Какие правила лазания по гимнастическо й скамейке	Текущий, индивидуал ьный	Научатся: организовы вать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по скамейке.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию
35	Упражнения на лежащем канате	Как выполнять упражнения на канате?	текущий	Научатся: выполнять различные виды ходьбы по канату, прыжки через канат; проходить по станциям круговой тренировки	Регулятивные: целеполагание— преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные— использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество— ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности
36	Комплекс ОРУ. Подвижные	В какой последователь	текущий	Научатся: выполнять разминку со	<u>Регулятивные:</u> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной	Нравственно- этическая

	игры	ности нужно выполнять упражнения комплекса?		стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
37	Лазание по гимнастическо й стенке	Что такое гимнастическа я стенка?	текущий	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
38	Лазание по гимнастическо й стенке	Как можно передвигаться по гимнастическо й стенке?	е	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, различные способы передвижения по стенке; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
39	Урок - игра "Быстрые ножки"	Какие правила ходьбы по гимнастическо му канату	е	Научатся: организовы вать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время ходьбы по канату.	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию

		ĺ		ĺ	для регуляции своего действия	
40	Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя)
41	Прыжки через скакалку	Что такое гимнастическа я скакалка?	Текущий, индивидуал ьный	Научатся: выполнять беговую разминку, разминку с игровыми упражнениями со скакалкой; прыжки через скакалку; перелезать с пролета на пролет стенки различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант)	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
42	Урок-игра "Мы растем солдатами"	Что такое строевые упражнения?	текущий	Научатся: выполнять строевые упражнения, ходьбу змейкой и по кругу, в парах; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
43	Преодоление	Что такое	текущий	Научатся: преодолева	<u>Регулятивные:</u> коррекция - адекватно	Смыслообразование

	полосы препятствий	полоса препятствий?		ть полосу препятствий, выполнят ь упражнение на внимание; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные— самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	—мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
44	Преодоление полосы препятствий	Что такое полоса препятствий?	текущий	Научатся: выполнять упражнение на внимание; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях
45	Урок- соревнование "Быстро движемся мы вверх"	Какие правила нужно соблюдать на соревнованиях ?	текущий	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву»	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Нравственно- этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях

46	Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)
47	Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя)
48	Игровые упражнения "Ловкий мяч"	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	текущий	Научатся: выполнять разминку с мячами; метать мяч в вертикальную цель; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Регулятивные: коррекция — вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно- этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
49	Подвижная игра «День и ночь»	Каковы правила при проведении подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные—	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная,

				подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	внешняя)
50	Прыжки через скакалку	Как научиться прыгать через скакалку?	текущий	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Регулятивные: контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные — ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие
51	Урок- викторина "Зимние виды спорта"	Какие бывают зимние виды спорта? Какой спортивный инвентарь применяют зимой?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать лыжный инвентарь, одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; различать виды спорта.	Регулятивные: планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование —мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориентация —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
52	Школа юного лыжника. ОРУ на лыжах.	Что нужно подготовить для занятий на лыжах?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать лыжный инвентарь, одежду и обувь в зависимости от условий проведения	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

53	Урок - путешествие "Смело ступай на лыжню"	Как правильно подобрать лыжи и палки?	текущий	занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
54	Урок -игра "Веселый спуск"	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?	текущий	Научатся: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
55	Техника ступающего шага на лыжах	Что такое «ступающий шаг?»	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
56	Техника поворота переступанием	Каковы правила поворота	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под	<u>Регулятивные:</u> планирование - составлять план и последовательность действий. <u>Познавательные:</u> информационные -	Самоопределение — готовность и способность

	вокруг пяток лыж	переступание м вокруг пяток лыж?		руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	обучающихся к саморазвитию
57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	Каковы правила скользящего шага на лыжах без палок?	Текущий, индивидуал ьный	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
58	Техника скользящего шага на лыжах без палок	Каковы правила скользящего шага на лыжах без палок?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
59	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	Каковы правила спуска в основной стойке на лыжах без палок?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

					занятий физическими упражнениями		
60	7.02	Урок-игра "Весело мы едем по лыжне".	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
61		Техника скользящего шага с палками на лыжах	Как передвигаться скользящим шагом с палками?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
62		Техника торможения палками на лыжах	Каковы правила торможения палками на лыжах?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

63	Техника торможения палками на лыжах	Каковы правила торможения палками на лыжах?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
64	Движение змейкой на лыжах с палками	Каковы правила движение змейкой на лыжах с палками?	текущий	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; выполнять передвижение на лыжах "змейкой"; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
65	Движение змейкой на лыжах с палками	Каковы правила движение змейкой на лыжах с палками?	е	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; выполнять передвижение на лыжах "змейкой"; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

66	Лыжный кросс	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?	тестировани е	организовывать места занятий физическими упражнениями Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; проходить максимально длинную дистанцию; соблюдать правила поведения и безопасности во время	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий. Познавательные: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
67	ОРУ с баскетбольным и мячами	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по баскетболу?	текущий	занятий. Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений с баскетбольными мячами, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчикиворобышки»	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно- этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
68	Броски и ловля мяча в парах	Каковы правила развития быстроты при передаче баскетбольног о мяча и его ловли?	текущий	ворооышки» Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
69	Броски и ловля мяча в парах	Каковы правила	тестировани	Научатся: выполнять разминку в ходьбе;	<u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании	Смыслообразование —мотивация учебной

		развития быстроты при передаче баскетбольног о мяча и его ловли?		бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	способа решения. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	деятельности
70	Разновидности бросков мяча двумя руками	Каковы правила развития быстроты при броске баскетбольног о мяча двумя рукой?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности
71	Разновидности бросков мяча одной рукой	Каковы правила развития быстроты при броске баскетбольног о мяча одной рукой?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности
72	Ведение мяча на месте и в движении	Каковы правила ведения баскетбольног о мяча?	е	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности

			l		собственное мнение и позицию	
73	Броски набивного мяча	Каковы правила броска набивного мяча?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
74	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу» ?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать мяч в кольцо от груди и изза головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу»?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать мяч от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
76	Подвижная игра с мячом	Каковы правила при проведении подвижных игр?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры с	Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные— самостоятельно создавать алгоритмы	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)

77	Подвиж игра «Охотни утки»	правила при	текущий	мячом; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Охотники и утки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и	деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)
78	Акробат е упраж		текущий	подвижными играми Научатся: ориентиров аться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	поведение и поведение окружающих Регулятивные: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
79	Акробат е элемен кругово трениро	ты в существуют акробатически		Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

					учебные действия	
80	Упражнение на выносливость	Как работать над распределение м сил по дистанции?	текущий	Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
81	Техника прыжка в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
82	Техника прыжка в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	е	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Регулятивные: целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
83	Упражнение на выносливость	Как работать над распределение м сил по дистанции?	текущий	Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности

				«Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	
84	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Какие правила в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа?	е	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: целеполагание— преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные— осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие— задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающег о поведения
85	Метание малого мяча в горизонтальну ю цель	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	текущий	Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчикиворобышки»	Регулятивные: коррекция — вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно- этическая ориентация — этические чувства, доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
86	Упражнения на равновесие	Как выполнять упражнения на уравновешива ние предметов?	текущий	Научатся: выполнять, упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика

87	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?	е	Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчикиворобышки»	Регулятивные: целеполагание - формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
88	Баскетбольные упражнения	Какие виды баскетбольны х упражнений существуют?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
89	Баскетбольные упражнения	Какие виды баскетбольны х упражнений существуют?	текущий	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности
90	Ведение, бросок и ловля мяча	Каковы правила по ведению, броску и	тестировани е	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать	<u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <u>Познавательные:</u> общеучебные -	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности

			ловле мяча?		набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	
91	Бег I - 30) м	Что нужно, чтобы бежать быстро??	е	Научатся: выполнять строевые упражнения, беговую разминку, бег на скорость на короткие дистанции; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование —мотивация учебной деятельности
92		нировка	Что такое скорость, бег по кругу?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию
93	Чель 3 ×1	10 м	Как контролироват ь развитие двигательных качеств?	е	Научатся: выполнять строевые упражнения — «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»; соблюдать правила поведения и	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию

				безопасности во время занятий	для регуляции своего действия	
94	Метание малого мяча на дальность	Каковы правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании?	е	Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; метание малого мяча на дальность; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Регулятивные: коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно- этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
95	Круговая тренировка	Для чего нужно тренироваться ?	текущий	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию
96	Шестиминутны й бег на выносливость. Футбол	Каковы основные правила игры в футбол?	е	Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности

97	Эстафетный бег. Футбол	Что такое эстафета?	текущий	Научатся: выполнять передачу палочки, участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности
98	Подвижные игры с мячами		текущий	Научатся: выполнять разминку в движении; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Регулятивные: планирование - составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение — осознание ответственности человека
99	Подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенны х знаний, умений и навыков?	текущий	Научатся: играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания,	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Планируемые резу	льтаты (личностные деятелы	и метапредметные) Х ности	Сарактеристика	Дата План
			(предметные)	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативны е УУД	Регулятивны е УУД	Факт
	L			1 четвері		7.1	7, 1	
1	Вводный инструктаж Цели и задачи на четверть Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Вводный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисципли- нированность, трудолюбие. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3	Инструктаж по ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта. Инструктаж по ТБ.	Комбини рованны й Соревнов	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать. Бег строем	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных задач Учебно-	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Понятие «короткая	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Осуществлять про-	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
	Техника бега на 60 м с высокого старта (4-5 повторений)	ательный	или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	познавательный интерес и способам решения поставленных задач	дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	дуктивное взаимо- действие между сверстниками и пе- дагогами	дискуссию, правильно выражать свои мысли	
4	Инструктаж по ТБ. Учет по бегу на 30 м	Учетный	Знать. Бег строем или группой из	Учебно- познавательный	Понятие «короткая дистанция». Знание	Осуществлять продуктивное взаимо-	Вести дискуссию,	

5	Эстафеты с бегом на скорость.	оревнов ^т ельный	разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	интерес и способам решения поставленных задач Учебнопознавательный интерес и способам решения поставленных задач	техники бега на скорость, бега на выносливость Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	действие между сверстниками и педагогами Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	правильно выражать свои мысли Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
6	Учет по бегу на 60 м	четный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
7	1 2	омбини ованны	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контро- лировать действия друг друга, уметь договариватьс я
8		омбини ованны	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контро- лировать действия друг друга, уметь договариватьс я
9	Совершенствование Уч техники выполнения	четный	Знать технику выполнения	Оценивать собственную	Уметь правильно выполнять	Потребность в общении с учителем	Взаимно контро-

	HOLINGOD D HHILLING		примур и при	учебную деятель-	основные движения	Умение слушать и	лировать
	прыжков в длину с места с учетом		прыжков и приземления.	ность: свои		вступать в диалог	действия друг
	-		Составление		1 ,	вступать в диалог	
	результатов.			достижения,	правильно		друга, уметь
			режима дня и	самостоятель-	приземляться.		договариватьс
			правила личной	ность,			Я
			гигиены.	инициативу, от-			
				ветственность,			
10		TC 6	n	причины неудач.	T 7	П с с	011
10	Совершенствование	Комбини	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и развитие	рованны	медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	выносливости. Бег	й	средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	равномерный,		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	медленный до 4 мин.		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-
				общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.
11	Совершенствование	Учетный	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и		медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	выносливости. Кросс по		средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	слабопересеченной		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	местности до 1 км.		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-
				общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.
12	Преодоление полосы	Комбини	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятель
	препятствий. Освоение	рованны	броски мяча на	трудолюбие и	работе органов	дуктивное взаимо-	но оценивать
	навыком метания.	й	дальность от груди,	упорство в	дыхания и сер-	действие между	свои действия
			из- за головы из	достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
			исходных	поставленных це-	системы.	дагогами	держательно
			положений: сидя и	лей.			обосновывать
			стоя.				правильность
							или
							ошибочность
							результата
13	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятельн
	Отработка техники	рованны	броски набивного	трудолюбие и	работе органов	дуктивное взаимо-	о оценивать
	метания набивного	й	мяча на дальность	упорство в		действие между	свои действия
	мяча.		от груди, из- за		дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
			головы из исходных		системы.	дагогами	держательно
			положений: сидя и				обосновывать
			стоя.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			правильность
							или
							ошибочность
							OHINOU-IIIOCID

							результата
14	Совершенствование техники метания малого мяча,с места в горизонтальную и вертикальную цель (2x2)	Учетный	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из- за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятель но оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата
15	Инструктаж по ТБ. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	Учетный		Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятель но оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата
16	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Комбини рованны й	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
17	Поднимание туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры.	Учетный	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
18	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»,	Комбини рованны й	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг

				общие интересы			другу.
19	Упражнения на	Учетный	Иметь	Оказывать	Знать правила	Потребность в об-	Выполнять
	гибкость. Тестирование		представления о	бескорыстную	подвижной игры.	щении с учителем	совместную
	гибкости. Подвижные		работе органов ды-	помощь своим	Предупреждение	Умение слушать и	деятельность,
	игры.		хания и сердечно-	сверстникам,	травматизма во вре-	вступать в диалог	распределять
	•		сосудистой системе.	находить с ними	мя занятий	·	роли.
				общий язык и об-	физическими		1
				щие интересы	упражнениями		
20	Совершенствовать	Комбини	Иметь	Оказывать	Знать правила	Потребность в об-	Выполнять
	двигательные умения и	рованны	представления о	бескорыстную	подвижной игры.	щении с учителем	совместную
	навыки (прыжки,	й	работе органов ды-	помощь своим	Предупреждение	Умение слушать и	деятельность,
	метания.		хания и сердечно-	сверстникам,	травматизма во вре-	вступать в диалог	распределять
			сосудистой системе.	находить с ними	мя занятий	•	роли.
				общий язык и об-	физическими		
				щие интересы	упражнениями		
21	Тестирование -	Учетный	Знать правила и	Управлять своими	Основы знаний о	Эффективно со-	Способность
	челночный бег 3×10м.		технику	эмоциями в	работе органов	трудничать со свер-	строить
	Подвижные игры.		выполнения	различных	дыхания и	стниками,	учебно-
			челночного бега.	ситуациях	сердечно-	оказывать поддерж-	познавательну
			Иметь пред-	Формировать	сосудистой систе-	ку друг другу.	Ю
			ставления о	потребности к	мы.		деятельность,
			жизненно важных	ЖОЕ			учитывая все
			способах пере-				ее компоненты
			движения человека.				(цель, мотив,
							прогноз,
							средства)
22	Инструктаж по ТБ.		Знать:	Значение физи-	Факты истории	Стремление к	Осознание
	«Ценности		-историю развития	ческой культуры в	развития физиче-	справедливости,	человеком
	олимпийского и		физической	жизнедея-	ской культуры.	чести и достоинству	себя как
	паралимпийского		культуры;	тельности че-		по отношению к	представителя
	движения»		-Олимпийские виды	ловека.		себе и к другим лю-	страны и
			спорта.		2	дям.	государства.
23	Подвижная игра	Игровой	Иметь	Проявлять в	Знать правила	Осуществлять про-	Самостоятельн
	«Рыбки»		представление о	игровых	подвижной игры;	дуктивное взаимо-	о оценивать
			физической	ситуациях	активно участ-	действие между	свои действия
			нагрузке и ее	доброжела-	вовать в игровой	сверстниками и пе-	и со-
			влияние на ЧСС.	тельность,	деятельности с их	дагогами	держательно
				доверие,	учетом		обосновывать
				внимательность,			правильность
				помощь и др.			или
							ошибочность

							результата	
24	Подвижная игра «Не урони мешочек». Упражнения для развития осанки.	Игровой	Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
25	Подвижная игра «Третий лишний» упражнения для развития быстроты.	Игровой	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованны е действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
26	Встречная эстафета.	Игровой	Знать правила организации и проведения подвижных игр	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само-стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
27	Подвижная игра «Волк во рву». Упражнения для развития скоростносиловых качеств	Игровой	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
28	Построение в шеренгу и	Комбини	Уметь	Основы	Знать правила	Потребность в об-	Согласованны	

	в колонну,	рованны	применять правила	гражданской	подвижной игры.	щении с учителем	е действия с
	перестроения из	й	техники безо-	идентичности	Правила поведения	Умение слушать и	поведением
	шеренги в круг		пасности на уроках	личности в форме	и техника безопас-	вступать в диалог	партнеров;
			гимнастики	осознания «Я» как	ности на уроках		контроль,
				гражданина	гимнастики		коррекция.
20	Door of morrows at the control	Varganna	Drygogyggy	России	2,,,,,,,,	Столобуюльт	Veyrmanyman
29	Размыкание и смыкание	Комбини	Выполнять	Взаимодействоват	Знать правила	Способность осу-	Контролирова
	в шеренге и в колонне	рованны	упражнения на	ь со сверстниками	подвижной игры.	ществлять комму-	ть учебные
	на месте. Игра «Смена	й	укрепление мышц	на принципах	Правила поведения	никативную дея-	действия,
	Mect»		туловища; вы-	уважения и доб-	и техника	тельность, исполь-	аргументирова
			полнять комплексы	рожелательности,	безопасности на	зование правил об-	ТЬ
			утренней зарядки.	взаимопомощи и	уроках гимнастики	щения в	допущенные
				сопереже-вания		конкретных	ошибки
						учебных заданиях и	
30	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Уметь применять	Продрадат	Знать правила	ситуациях Способность осу-	Контролирова
30	* *		*	Проявлять	*	-	ть учебные
	Перекаты в группи- ровке	рованны й	правила техники безопасности на	дисциплини-	подвижной игры. Правила поведения	ществлять комму-	действия,
	ровке	Y1	уроках акробатики	рованность, трудолюбие и	и техника	никативную деятельность,	аргументирова
			уроках акробатики	трудолюбие и упорство в	безопасности на	использование	ть
				достижении	уроках гимнастики	правил общения в	допущенные
				поставленных	уроках тимпастики	конкретных	ошибки
				целей		учебных заданиях и	ОШИОКИ
				целен		ситуациях	
31	Кувырок вперед. Игра	Учетный	Знать и применять	Оценивать	Знать правила	Потребность в об-	Контролирова
	«Раки»		правила техники	игровые ситуации	подвижной игры.	щении с учителем и	ть учебные
			безопасности на	с точки зрения	Правила поведения	сверстниками.	действия,
			уроках акробатики	правил поведения	и техника	Умение слушать и	аргументирова
				и этики	безопасности на	вступать в диалог	ТЬ
					уроках гимнастики.	-	допущенные
							ошибки
32	Совершенствование и	Комбини	Основы знаний о	Волеваясаморегул	Знать правила	Потребность в об-	Согласованно
	закрепление элементов	рованны	развитии	яция, контроль в	подвижной игры.	щении с учителем и	выполнять
	акробатики. Кувырок	й	гимнастики и	форме сличения	Правила поведения	сверстниками	совместную
	вперед.		акробатики	способа действия	и техника безопас-	Умение слушать и	деятельность в
				и его результата с	ности на уроках	вступать в диалог	игровых
1				заданным	гимнастики.		ситуациях
				эталоном			
33	Стойка на лопатках	Комбини	Правила техники	Анализировать и	Знать правила	Способность осу-	Согласованно
	согнув ноги, перекат	рованны	безопасности	характеризовать	техники	ществлять комму-	выполнять

	вперед в упор присев.	й	D	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	безопасности	никативную дея- тельность, исполь- зование правил об- щения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	совместную деятельность в игровых ситуациях
34	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	Комбини рованны й	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействоват ь со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
35	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Комбини рованны й	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
36	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Учетный	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры;активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролирова ть учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
37	Преодоление полосы препятствий с элементами переползания,	Комбини рованны й	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать о правилах поведения и техники безо-пасности	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролирова ть учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
38	Лазанье по наклонной гимнастической	Комбини рованны	Осваивать универ-	Анализировать и характеризовать	Знать упражнения на формирования	Осуществлять продуктивное взаимо-	Контролирова ть учебные

	скамейке.	й	умения в самостоятельной деятельности	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	правильной осанки.	действие между сверстниками и педагогами	действия, аргументирова ть допущенные ошибки
39	Инструктаж по ТБ. Передягивание каната. Игра «Змейка».	Комбини рованны й	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
40	Закрепление. Передягивание каната.	Учетный	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
41	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди без-шумно».	Комбини рованны й	Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
42	Инструктаж по ТБ. Упражнения на равновесие	Комбини рованны й	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролирова ть учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
43	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Учетный	Осваивать универ- сальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролирова ть учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
44	Инструктаж по ТБ. Передвижение по	Комбини рованны	Уметь применять правила техники	Воздействовать со сверстниками на	Знать комплексы упражнений для	Умение аргументировать	контролироват ь учебные

		ير	5 a a a a a a a a a a a a a a a a a a a		[
	гимнастической стенке	й	безопасности при	принципах	укрепления мышц	необходимость	действия,
			выполнении	уважения, добро-	туловища.	выполнения	аргументирова
			гимнастических	желательности,		двигательных дей-	ТЬ
			упражнений.	взаимопомощи и		ствий	допущенные
				сопереживания			ошибки
45	Акробатическая	Комбини	Уметь применять	Волеваясаморегул	Физическая	Осуществлять про-	Согласованно
	комбинация из ранее	рованны	правила техники	яция, контроль в	нагрузка и ее	дуктивное взаимо-	выполнять
	изученных элементов	й	безопасности при	форме сличения	влияние на	действие между	совместную
			выполнении	способа действия	повышение ЧСС	сверстниками и пе-	деятельность в
			акробатических уп-	и его результата с		дагогами	игровых
			ражнений.	заданным			ситуациях
				эталоном			
	Подвижная игра	Игровой	Знать правила	Оценивать	Знать правила	Осуществлять про-	Самостоятельн
	«Змейка» эстофеты		организации и	собственную	подвижной игры.	дуктивное взаимо-	о оценивать
			проведения	учебную	Правила поведения	действие между	свои действия
			подвижных игр	деятельность:	и техника	сверстниками и пе-	и со-
				свои достижения,	безопасности на	дагогами	держательно
				само-	уроках гимнастики.		обосновывать
				стоятельность,			правильность
				инициативу,			или
				ответственность,			ошибочность
				причины неудач;			результата
46	Игра «Раки». Пройди	Игровой	Знать правила	Оценивать	Знать правила	Осуществлять про-	Самостоятельн
	без шумно	1	организации и	собственную	подвижной игры.	дуктивное взаимо-	о оценивать
	, and the second		проведения	учебную	Правила поведения	действие между	свои действия
			подвижных игр	деятельность:	и техника	сверстниками и пе-	и со-
			1	свои достижения,	безопасности на	дагогами	держательно
				само-	уроках гимнастики.		обосновывать
				стоятельность,	71		правильность
				инициативу,			или
				ответственность,			ошибочность
				причины неудач;			результата
47	Эстафета с заданием	Игровой	Знать правила	Оценивать	Знать правила	Осуществлять про-	Самостоятельн
]			организации и	собственную	подвижной игры.	дуктивное взаимо-	о оценивать
			проведения	учебную	Правила поведения		свои действия
			подвижных игр	деятельность:		сверстниками и пе-	и со-
			дэннизи ш р	свои достижения,	безопасности на	дагогами	держательно
				само-	уроках гимнастики.	Har OI WIIII	обосновывать
				стоятельность,	JPORUM I IIIIIII CI IIKII.		правильность
				инициативу,			или
				ответственность,			ошибочность
				ответственность,			ОШИООЧНОСТЬ

				причины неудач;			результата
48	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Вводный	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
49	Инструктаж по ТБ. Передвижение ступающим шагом	Комбини рованны й	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
50	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	Комбини рованны й	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
51	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	Комбини рованны й	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
52	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	Учетный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
53	. Скользящий шаг с палками.	Комбини рованны	Выполнять передвижения на	Формирование социальной роли	Анализировать результаты	Осуществлять продуктивное взаимо-	Контролирова ть учебные

	Игра «На буксире»	й	лыжах в со-	ученика.	двигательной		действие между	действия,
			ответствии с про-		активности;		сверстниками и	аргументирова
			граммным материа-		фиксировать	eë	педагогами	ТЬ
			лом.		результаты			допущенные
					•			ошибки
54	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Выполнять	Формирование	Анализировать		Осуществлять про-	Контролирова
	Скользящий шаг с	рованны	передвижения на	социальной роли	результаты		дуктивное взаимо-	ть учебные
	палками.	й	лыжах в со-	ученика.	двигательной		действие между	действия,
	Игра «На буксире»		ответствии с про-		активности;		сверстниками и	аргументирова
			граммным материа-		фиксировать	eë	педагогами	ТЬ
			лом.		результаты			допущенные
								ошибки
55	Повороты	Комбини	Выявлять	Способность к	Значение		Осуществлять про-	Контролирова
	переступанием на месте	рованны	характерные	волевому усилию,		ДЛЯ	дуктивное взаимо-	ть учебные
		й	ошибки в технике	преодоление	укрепления		действие между	действия,
			выполнения	препятствия.	здоровья.		сверстниками и	аргументирова
			лыжных ходов.				педагогами	ТЬ
								допущенные
			3.5					ошибки
56	Повороты	Комбини	Моделировать	Формирование	Анализировать		Осуществлять про-	Согласованно
	переступанием в	рованны	технику базовых	положительного	результаты		дуктивное взаимо-	выполнять
	движении	й	способов	отношения к	двигательной		действие между	совместную
			передвижения на	учению	активности;		сверстниками и	деятельность в
			лыжах.		фиксировать	eë	педагогами	игровых
	Пополити	V	M	Φ	результаты		0	ситуациях
57	Повороты	Учетный	Моделировать	Формирование	Анализировать		Осуществлять про-	Согласованно
	переступанием в		технику базовых	положительного	результаты		дуктивное взаимо-	ВЫПОЛНЯТЬ
	движении		способов	отношения к	двигательной		действие между	совместную
			передвижения на	учению	активности;	25	сверстниками и	деятельность в
			лыжах.		фиксировать	eë	педагогами	игровых
58	Спуски в пиской	Комбини	Продрадать	Ропородовиорогия	результаты		Потрабиост в сб	Согласование
30	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто		Проявлять	Волеваясаморегул	Анализировать		Потребность в об-	Согласованно
	дальше скатится с	рованны й	координацию при выполнении	яция, контроль в	результаты двигательной		щении с учителем. Умение слушать и	ВЫПОЛНЯТЬ
	' '	rı		форме сличения способа действия			•	совместную
	горки»		поворотов, спусков	и его результата с	активности; фиксировать	ee	вступать в диалог	деятельность в игровых
			и подъемов	заданным	результаты			игровых ситуациях
				эталоном	результаты			ттущим
59	. Спуски в основной	Комбини	Осваивать технику	Способность к	Характеристика		Осуществлять про-	Согласованно
39	стойке	рованны	поворотов, спусков	самооценке на	основных		дуктивное взаимо-	выполнять
	CIOPIRC	рованны й			физических		· .,	
		ri	и подъемов.	основе критериев	физических		действие между	совместную

			T			T	T
				успешности учеб-	качеств. Значение	сверстниками и	деятельность в
				ной деятельности	закаливания для	педагогами	игровых
					укрепления		ситуациях
		70 7	0.4		здоровья.		
60	Подъёмы ступающим	Комбини	Объяснять технику	Способность к	Правила	Осуществлять про-	Согласованно
	шагом.	рованны	выполнения	самооценке на	проведение	дуктивное взаимо-	выполнять
		й	поворотов, спусков	основе критериев	подвижных игр во	действие между	совместную
			и подъемов.	успешности учеб-	время прогулок в	сверстниками и	деятельность в
				ной деятельности	зимнее время.	педагогами	игровых
							ситуациях
61	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Осваивать универ-	Оценивать	Знать приемы	Потребность в об-	Согласованно
	Подъемы скользящим	рованны	сальные умения	собственную	закаливания для	щении с учителем	выполнять
	шагом	й	контролировать	учебную	укрепления здо-	Умение слушать и	совместную
			скорость	деятельность:	ровья,	вступать в диалог	деятельность в
			передвижения на	свои достижения,	характеристику		игровых
			лыжах по частоте	само-	основных		ситуациях
			сердечных	стоятельность,	физических качеств		
			сокращений.	инициативу,			
				ответственность,			
				причины неудач;			
62	Подъем и спуски под	Комбини	Техника спусков и	Способность к	Способность к	Осуществлять про-	Контролирова
	уклон.	рованны	подъемов	самооценке на	волевому усилию,	дуктивное взаимо-	ть учебные
		й		основе критериев	преодоление	действие между	действия,
				успешности учеб-	препятствия.	сверстниками и	аргументирова
				ной деятельности		педагогами	ть
							допущенные
							ошибки
63	Подъем и спуски под	Учетный	Техника спусков и	Способность к	Способность к	Осуществлять про-	Контролирова
	уклон.		подъемов	самооценке на	волевому усилию,	дуктивное взаимо-	ть учебные
				основе критериев	преодоление	действие между	действия,
				успешности учеб-	препятствия.	сверстниками и	аргументирова
				ной деятельности		педагогами	ТЬ
							допущенные
							ошибки
64	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Проявлять	Формирование	Знать приемы	Осуществлять про-	Согласованно
	Прохождение на лыжах	рованны	выносливость при	социальной роли	закаливания для	дуктивное взаимо-	выполнять
	в режиме умеренной	й	прохожде ИИ	ученика.	укрепления здо-	действие между	совместную
	интенсивности		тренировочных	Формирование	ровья,	сверстниками и	деятельность в
			дистанций разучен-	положительного	характеристику	педагогами	игровых
			ными способами пе-	отношения к	основных		ситуациях
			редвижения.	учению	физических качеств		

65	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Соревнов ательный	Применять правила подбора одежды для занятий подготовкой.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	дуктивное взаимо- действие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Учетный	Применять правила подбора одежды для занятий подготовкой.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
67	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Вводный	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
68	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Комбини рованны й	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
69	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Комбини рованны й	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
70	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Комбини рованны й	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и	Достижение личностно значимых	Стремление выполнять социально	Подбирать ком- плекс упражнений для утренней гим-	Контролирова ть учебные действия,

			HO HDUNGUU IV HEN	nonver momon n	OMORITO M	HOOTHELL H. COMOCTOR	oppy (overymone)
			подвижных игр.	результатов в физическом	значимую и социально	настики и самостоятельных занятий.	аргументирова ть
				совершенстве.		тельных запятии.	
				совершенетве.	оцениваемую деятельность, быть		допущенные ошибки
					полезным		ОШИОКИ
					обществу;		
					приобретению		
					новых знаний и		
					умений.		
71	Ловля и передача мяча в	Комбини	Соблюдать	Формирование	Анализ своей	Потребность в	Контролирова
	движении. Игра «Мяч	рованны	дисциплину и	социальной роли	деятельности;	общении с	ть учебные
	водящему».	й	правила техники	ученика.	сравнение; класси-	учителем Умение	действия,
			безопасности во	Формирование	фикация; действия	слушать и вступать	аргументирова
			время спортивных и	положительного	постановки и	в диалог	ТЬ
			подвижных игр.	отношения к	решения проблемы.		допущенные
				учению			ошибки
72	Ведение мяча (правой,	Учетный	Принимать адекват-	Способность к	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
	левой рукой) в		ные решения в	самооценке на	деятельности;	дуктивное взаимо-	выполнять
	движении.		условиях игровой	основе критериев	сравнение; класси-	действие между	совместную
			деятельности.	успешности учеб-	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
				ной деятельности	постановки и	дагогами	игровых
					решения проблемы.		ситуациях
73	Ведение мяча по	Комбини	Осваивать универ-	Способность к	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
	прямой (шагом и	рованны	сальные умения	самооценке на	деятельности;	дуктивное взаимо-	выполнять
	бегом).	й	ловкость во время	основе критериев	сравнение; класси-	действие между	совместную
	Игра «Передай дру-		подвижных игр.	успешности учеб-	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
	гому»			ной деятельности	постановки и	дагогами	игровых
					решения проблемы.		ситуациях
74	Броски в цель (в кольцо,	Комбини	Осваивать	Анализировать и	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
	щит, обруч)	рованны	двигательные	характеризовать	деятельности;	дуктивное взаимо-	выполнять
		й	действия, состав-	эмоциональные	сравнение; класси-	действие между	совместную
			ляющие	состояния и	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
			содержание	чувства	постановки и	дагогами	игровых
			подвижных игр	окружающих,	решения проблемы.		ситуациях
				строить свои			
				взаимоотношения			
	D	TC C	D v	с их учетом			TC.
75	Ведение мяча в парах.	Комбини	Взаимодействовать	Формирование	Стремление	Осуществлять про-	Контролирова
	Игра «У кого меньше	рованны	в парах и группах	социальной роли	ВЫПОЛНЯТЬ	дуктивное взаимо-	ть учебные
	мячей»	й	при выполнении	ученика.	социально	действие между	действия,
			технических	Формирование	значимую и	сверстниками и пе-	аргументирова

			действий из под-	HOHOMELITAHI HOFO	AOMHATI HO	ТОГОРОМИ	TTY
				положительного отношения к	социально	дагогами	ТЬ
					оцениваемую деятельность, быть		допущенные ошибки
			спортивных игр.	учению	полезным		ОШИОКИ
					обществу;		
					приобретению		
					новых знаний и		
					умений.		
76	Инструктаж по ТБ.Игра	Игровой	Управлять	Достижение	Анализ своей	Потребность в об-	Контролирова
70	в баскетбол по	ип ровои	ЭМОЦИЯМИ В	личностно	деятельности;	щении с учителем	ть учебные
	упрощенным правилам.		процессе учебной и	значимых	сравнение; класси-	Умение слушать и	действия,
	упрощенным правилам.		игровой	результатов в	фикация; действия	вступать в диалог	аргументирова
			деятельности.	физическом	постановки и	ветупать в дналог	ТЬ
			деятельности.	совершенстве.	решения проблемы.		допущенные
				совершенетве.	решения проолемы.		ошибки
77	Удар по неподвижному	Комбини	Принимать адекват-	Анализировать и	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
,,	мячу с места	рованны	ные решения в	характеризовать	деятельности;	дуктивное взаимо-	выполнять
	Will by C McClu	Й	условиях игровой	эмоциональные	сравнение; класси-	действие между	совместную
			деятельности.	состояния и	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
				чувства	постановки и	дагогами	игровых
				окружающих,	решения проблемы.	7,1	ситуациях
				строить свои	1		
				взаимоотношения			
				с их учетом			
78	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Осваивать универ-	Оценивать	Преобразовывать	Осуществлять про-	Согласованно
	Удар по катящемуся	рованны	сальные умения	собственную	модели в	дуктивное взаимо-	выполнять
	мячу	й	ловкость во время	учебную	соответствии с	действие между	совместную
			подвижных игр.	деятельность:	содержанием	сверстниками и	деятельность в
				свои достижения,	учебного материала	педагогами	игровых
				само-	и поставленной		ситуациях
				стоятельность,	учебной целью		
				инициативу,			
				ответственность,			
				причины неудач			
	Удар по мячу с одного -	Комбини	Осваивать	Достижение	Преобразовывать	Осуществлять про-	Согласованно
	двух шагов	рованны	двигательные	личностно		дуктивное взаимо-	выполнять
		й	действия, состав-	значимых	соответствии с	действие между	совместную
			ляющие	результатов в	содержанием	сверстниками и пе-	деятельность в
			содержание	физическом	учебного материала	дагогами	игровых
			подвижных игр.	совершенстве.	и поставленной		ситуациях
					учебной целью;		

	Henry (Tayyor - anarona)	I/ as seemen	Managanan	Ф	Писобиосопульных	Потробующи в об	Common and a second
	Игра «Точная передача»	Комбини	Моделировать	Формирование	Преобразовывать	Потребность в об-	Согласованно
		рованны	технику	социальной роли	модели в	щении с учителем	выполнять
		й	выполнения игро-	ученика.	соответствии с	Умение слушать и	совместную
			вых действий в	Формирование	содержанием	вступать в диалог	деятельность в
			зависимости от	положительного	учебного материала		игровых
			изменения условий	отношения к	и поставленной		ситуациях
			и двигательных	учению	учебной целью		
			задач.				
	T	T ==		4 четвері			_
79	Инструктаж по ТБ.	Игровой	Принимать адекват-	Формирование	Уметь	Осуществлять про-	Согласованны
	Игра в мини-футбол		ные решения в	социальной роли	взаимодействовать	дуктивное взаимо-	е действия с
	по упрощенным		условиях игровой	ученика.	в команде при игре	действие между	поведением
	правилам		деятельности.		в мини футбол	сверстниками и пе-	партнеров;
						дагогами	контроль,
							коррекция.
80	.Игра «Охотники и	Игровой	Осваивать универ-	Формирование	Выбор	Осуществлять про-	Согласованно
	утки»		сальные умения	положительного	эффективных	дуктивное взаимо-	выполнять
			ловкость во время	отношения к	способов решения	действие между	совместную
			подвижных игр.	учению	игровых действий	сверстниками и пе-	деятельность в
						дагогами	игровых
							ситуациях
81	.Игра «Выстрел в	Игровой	Осваивать	Анализировать и	Стремление	Моделировать раз-	Согласованно
	небо»		двигательные	характеризовать	выполнять	личные отношения	выполнять
			действия, состав-	эмоциональные	социально	между объектами;	совместную
			ляющие	состояния и	значимую и	исследовать собст-	деятельность в
			содержание	чувства	социально	венные нестандарт-	игровых
			подвижных игр.	окружающих,	оцениваемую	ные способы реше-	ситуациях
			1	строить свои	деятельность, быть	ния;	
				взаимоотношения	полезным		
				с их учетом	обществу;		
				J	приобретению		
					новых знаний и		
					умений.		
82	Тестирование -	Учетный	Знать правила и	Управлять своими	Основы знаний о	Эффективно со-	Способность
	челночный бег 3×10м.		технику	-	работе органов	* *	строить
	Подвижные игры.		выполнения	различных	дыхания и	стниками,	учебно-
	тодынные тры.		челночного бега.	ситуациях	сердечно-	оказывать поддерж-	познавательну
			Иметь пред-	Формировать	сосудистой систе-	ку друг другу.	Ю
			ставления о	потребности к	•	") APJ: APJ: J.	деятельность,
			жизненно важных	ЗОЖ	mpi.		учитывая все
			_	JOM			-
			способах пере-				ее компоненты

							(
			движения человека.				(цель, мотив,
							прогноз,
92	Domothomy y (Cyroyyo	Varganna	II. com	Organization	2	Потробуюсту в об	средства)
83	Эстафеты «Смена	Комбини	Иметь	Оказывать	Знать правила	Потребность в об-	Выполнять
	сторон», «Вызов	рованны	представления о	бескорыстную	подвижной игры.	щении с учителем	совместную
	номеров», «Круговая	й	работе органов ды-	помощь своим	Предупреждение	Умение слушать и	деятельность,
	эстафета».		хания и сердечно-	сверстникам,	травматизма во вре-	вступать в диалог	распределять
			сосудистой системе.	находить с ними	мя занятий		роли.
				общий язык и об-	физическими		
0.4	V	17	TI	щие интересы	упражнениями	П	D
84	Упражнения на	Учетный	Иметь	Оказывать	Знать правила	Потребность в об-	Выполнять
	гибкость.		представления о	бескорыстную	подвижной игры.	щении с учителем	совместную
	Тестирование гибкости. Подвижные		работе органов ды-	помощь своим	Предупреждение	Умение слушать и	деятельность,
			хания и сердечно-	сверстникам,	травматизма во вре-	вступать в диалог	распределять
	игры.		сосудистой системе.	находить с ними	мя занятий		роли.
				общий язык и об-	физическими		
85	Инструктаж по ОТ.	Комбини	Знать понятия	щие интересы Оказывать	упражнениями Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
05	Совершенствовать					^	1.1
	навыки ходьбы и бега.	рованны й	медленный, средний и быстрый	бескорыстную помощь своим	равномерный бег с	щении с учителем Умение слушать и	сотрудничать
	Бег с ускорением от 10	И	темп бега. Правила	помощь своим сверстникам,	изменяющимся	_	
	до 20 м. Соревнования		_	находить с ними	интервалом в чередовании с	вступать в диалог	сверстниками, оказывать под-
	до 60м.		игры	общий язык и	ходьбой		
	до оом.			общие интересы	лодвоои		держку друг другу.
86	Поднимание туловища	Учетный	Иметь	Оказывать	Знать правила	Потребность в об-	Выполнять
00	из положения «лежа	у четный	представления о	бескорыстную	подвижной игры.	щении с учителем	совместную
	на спине». Подвижные		работе органов ды-	помощь своим	Предупреждение	Умение слушать и	деятельность,
	игры.		хания и сердечно-	сверстникам,	травматизма во вре-	вступать в диалог	распределять
	in par.		сосудистой системе.	находить с ними	мя занятий	вотупать в дпалот	роли.
			coejanoron enereme.	общий язык и об-	физическими		poin.
				щие интересы	упражнениями		
87	Эстафеты «Смена	Комбини	Иметь	Оказывать	Знать правила	Потребность в об-	Выполнять
	сторон», «Вызов	рованны	представления о	бескорыстную	подвижной игры.	щении с учителем	совместную
	номеров», «Круговая	й	работе органов ды-	помощь своим	Предупреждение	Умение слушать и	деятельность,
	эстафета».		хания и сердечно-	сверстникам,	травматизма во вре-	вступать в диалог	распределять
	T		сосудистой системе.			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	роли.
]	общий язык и об-	физическими		
				щие интересы	упражнениями		
88	. Подтягивание на	Учетный		Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятель
	перекладине.			трудолюбие и	_	дуктивное взаимо-	но оценивать
	Подвижные игры.			упорство в	*	действие между	свои действия

		I			U	T	T
				достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
				поставленных це-	системы.	дагогами	держательно
				лей.			обосновывать
							правильность
							или
							ошибочность
							результата
89	Инструктаж по ОТ.	Учетный	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятель
	Совершенствование		броски набивного	трудолюбие и	работе органов	дуктивное взаимо-	но оценивать
	техники метания		мяча на дальность	упорство в	дыхания и сер-	действие между	свои действия
	малого мяча.		от груди, из- за	достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
			головы из исходных	поставленных це-	системы.	дагогами	держательно
			положений: сидя и	лей.			обосновывать
			стоя.				правильность
							или
							ошибочность
							результата
90	Инструктаж по ОТ.	Комбини	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятельн
	Отработка техники	рованны	броски набивного	трудолюбие и	_	дуктивное взаимо-	о оценивать
	метания набивного	й	мяча на дальность	упорство в	^	действие между	свои действия
	мяча. Бросок		от груди, из- за	достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
	набивного мяча (0,5		головы из исходных	поставленных це-	системы.	дагогами	держательно
	кг) двумя руками от		положений: сидя и	лей.			обосновывать
	груди вперёд-вверх, из		стоя.				правильность
	положения стоя						или
	грудью .						ошибочность
	TPJASIO .						результата
91	Преодоление полосы	Комбини	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятель
	препятствий.	рованны	броски мяча на	трудолюбие и	_	дуктивное взаимо-	но оценивать
	Освоение навыком	Й	дальность от груди,	упорство в	1 -	действие между	свои действия
	метания.		из- за головы из	достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
	Me ranni.		исходных	поставленных це-	системы.	дагогами	держательно
			положений: сидя и	лей.	CHCTCWIDI.	дагогами	обосновывать
			стоя.	леи.			
			CIUA.				правильность или
							или ошибочность
92	Hyvomavyamovy - TF	Dno	2.xomx	Aremyrnyro	Полбор отпол	Data de la companyone d	результата
92	Инструктаж по ТБ.	Вводный	Знать правила	Активно	Подбор одежды и	Эффективно со-	Вести
	Техника бега на 30м с		поведения и	включаться в	, ,	трудничать со свер-	дискуссию,
	высокого старта.		технику безопас-	общение с	1	стниками,	правильно
			ности на уроках	учителем,	культуры. Основы	оказывать поддерж-	выражать свои

			Avvavvva avva ž	0 D 0 D 0 D 0 D 0 D 0 D 0 D 0 D 0 D 0 D	2222222	VALV. 1700 VI. 1700 VII. 1700 VII. 1700 VIII. 1700 VIII	NA VOTES
			физической	сверстниками.	знаний о работе	ку друг другу.	Мысли.
			культуры. Знать	Проявлять	органов дыхания и	Осуществлять про-	Самостоятельн
			различия длины	дисципли-	сердечно-	дуктивное взаимо-	о оценивать
			шагов бега и где их	нированность,	сосудистойсистемы	действие между	свои действия
			можно применять.	трудолюбие.	•	сверстниками и пе-	и со-
				Проявлять		дагогами	держательно
				качества			обосновывать
				быстроты и			правильность
				координации при			или
				выполнении			ошибочность
				беговых			результата
				упражнений			
93	Техника бега на 30 м с	Комбини	Знать. Бег строем	Учебно-	Понятие «короткая	Осуществлять про-	Вести
	высокого старта (4-5	рованны	или группой из	познавательный	дистанция». Знание	дуктивное взаимо-	дискуссию,
	повторений)	й	разных исходных	интерес и	техники бега на	действие между	правильно
			положений с	способам решения	скорость, бега на	сверстниками и пе-	выражать свои
			изменяющимся на-	поставленных за-	выносливость	дагогами	мысли
			правлением	дач			
			движения.				
94	Техника бега на 60 м с	Соревнов	Знать. Бег строем	Учебно-	Понятие «короткая	Осуществлять про-	Вести
	высокого старта (4-5	ательный	или группой из	познавательный	дистанция». Знание	дуктивное взаимо-	дискуссию,
	повторений)		разных исходных	интерес и	техники бега на	действие между	правильно
			положений с	способам решения	скорость, бега на	сверстниками и пе-	выражать свои
			изменяющимся на-	поставленных за-	выносливость	дагогами	мысли
			правлением	дач			
			движения.				
95	Учет по бегу на 30 м	Учетный	Знать. Бег строем	Учебно-	Понятие «короткая	Осуществлять про-	Вести
	·		или группой из	познавательный	дистанция». Знание	дуктивное взаимо-	дискуссию,
			разных исходных	интерес и	техники бега на	действие между	правильно
			положений с	способам решения	скорость, бега на	сверстниками и пе-	выражать свои
			изменяющимся на-	поставленных за-	выносливость	дагогами	мысли
			правлением	дач			
			движения.	, ,			
96	Эстафеты с бегом на	Соревнов	Знать. Бег строем	Учебно-	Понятие «короткая	Осуществлять про-	Вести
	скорость.	ательный	_		дистанция». Знание		
	*		разных исходных		техники бега на	действие между	правильно
			*	способам решения	скорость, бега на	сверстниками и пе-	выражать свои
			изменяющимся на-	-	выносливость	дагогами	мысли
			правлением	дач		F 4	
			движения.				
97	Инструктаж по ОТ	Учетный		Учебно-	Понятие «короткая	Осуществлять про-	Вести
97	Инструктаж по ОТ.	Учетный	Знать. Бег строем	Учебно-	Понятие «короткая	Осуществлять про-	Вести

	Учет по бегу на 30 м		или группой из	познавательный	дистанция». Знание	дуктивное взаимо-	дискуссию,
			разных исходных	интерес и	техники бега на	действие между	правильно
			положений с	способам решения	скорость, бега на	сверстниками и пе-	выражать свои
			изменяющимся на-	поставленных за-	выносливость	дагогами	мысли
			правлением движения.	дач			
98	Техника выполнения	Комбини	Знать технику	Оценивать	Уметь правильно	Потребность в об-	Взаимно
, ,	прыжков в длину с	рованны	выполнения	собственную	выполнять	щении с учителем	контро-
	места.	й	прыжков и при-	учебную деятель-	основные движения	Умение слушать и	лировать
			земления.	ность: свои	в прыжках;	вступать в диалог	действия друг
			Составление	достижения,	правильно		друга, уметь
			режима дня и	самостоятель-	приземляться.		договариватьс
			правила личной	ность,			Я
			гигиены.	инициативу, от-			
				ветственность,			
				причины неудач.			
99	Техника выполнения	Комбини	Знать технику	Оценивать	Уметь правильно	Потребность в об-	Взаимно
	прыжков в длину с	рованны	выполнения	собственную	выполнять	щении с учителем	контро-
	места.	й	прыжков и при-	учебную деятель-	основные движения	Умение слушать и	лировать
			земления.	ность: свои	в прыжках;	вступать в диалог	действия друг
			Составление	достижения,	правильно		друга, уметь
			режима дня и	самостоятель-	приземляться.		договариватьс
			правила личной гигиены.	ность,			Я
			тигисны.	инициативу, от- ветственность,			
				причины неудач.			
100	Совершенствование	Учетный	Знать технику	Оценивать	Уметь правильно	Потребность в об-	Взаимно
200	техники выполнения		выполнения	собственную	выполнять	щении с учителем	контро-
	прыжков в длину с		прыжков и при-	учебную деятель-	основные движения	Умение слушать и	лировать
	места с учетом		земления.	ность: свои	в прыжках;	вступать в диалог	действия друг
	результатов.		Составление	достижения,	правильно	•	друга, уметь
			режима дня и	самостоятель-	приземляться.		договариватьс
			правила личной	ность,			Я
			гигиены.	инициативу, от-			
				ветственность,			
				причины неудач.			
101	Совершенствование	Комбини	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и	рованны	медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	развитие	й	средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	выносливости. Бег		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	равномерный,		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-

	медленный до 4 мин.			общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.
102	Совершенствование	Учетный	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и		медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	выносливости. Кросс		средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	по слабопересеченной		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	местности до 1 км.		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-
				общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Планируемые резу	льтаты (личностные деятелы	<u> </u>	Карактеристика	Дата
			(предметные)	Личностные	Познавательные	Коммуникативны	Регулятивные	
				УУД	УУД	е УУД	УУД	
		-		1 четверт	ь	, ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
1	Вводный инструктаж Цели и задачи на четверть Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Вводный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
2	Инструктаж по ТБ. Техника бега на 30 м с высокого старта (4-5 повторений)	Комбини рованны й	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	упражнений Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
3	Техника бега на 60 м с высокого старта (4-5 повторений)	Соревнов ательный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
4	Учет по бегу на 30 м	Учетный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных	Учебно- познавательный интерес и	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Вести дискуссию, правильно	

5	Эстафеты с бегом на скорость.	Соревнов ательный	положений с изменяющимся направлением движения. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	способам решения поставленных задач Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	скорость, бега на выносливость Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Сверстниками и педагогами Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	выражать свои мысли Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
6	Инструктаж по ТБ. Учет по бегу на 60 м	Учетный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
7	Техника выполнения прыжков в длину с места. освоение навыков прыжков, на одной и на двух ногах на месте.	Комбини рованны й	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контро- лировать действия друг друга, уметь договариватьс я
8	Техника выполнения прыжков в длину с места.	Комбини рованны й	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контро- лировать действия друг друга, уметь договариватьс
9	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с	Учетный	Знать технику выполнения прыжков и при-	Оценивать собственную учебную деятель-	Уметь правильно выполнять основные движения	Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Взаимно контро- лировать

	MOOTO O MIOTOM		201121111	MOOM: about	D HAN INGTON	DOWNSON D HIGHOR	HOYOTRIA HINE
	места с учетом		земления.	ность: свои	в прыжках;	вступать в диалог	действия друг
	результатов.		Составление	достижения,	правильно		друга, уметь
			режима дня и	самостоятель-	приземляться.		договариватьс
			правила личной	ность,			Я
			гигиены.	инициативу, от-			
				ветственность,			
				причины неудач.			211
10	Совершенствование	Комбини	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и развитие	рованны	медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	выносливости. Бег	й	средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	равномерный,		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	медленный до 4 мин.		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-
				общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.
11	Совершенствование	Учетный	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и		медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	выносливости. Кросс по		средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	слабопересеченной		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	местности до 1 км.		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-
				общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.
12	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятельн
	Преодоление полосы	рованны	броски мяча на	трудолюбие и	работе органов	дуктивное взаимо-	о оценивать
	препятствий. Освоение	й	дальность от груди,	упорство в	дыхания и сер-	действие между	свои действия
	навыком метания.		из- за головы из	достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
			исходных	поставленных це-	системы.	дагогами	держательно
			положений: сидя и	лей.			обосновывать
			стоя.				правильность
							или
							ошибочность
							результата
13	Отработка техники	Комбини	Уметь выполнять	Проявлять	Основы знаний о	Осуществлять про-	Самостоятельн
	метания набивного	рованны	броски набивного	трудолюбие и	работе органов	дуктивное взаимо-	о оценивать
	мяча. Бросок набивного	й	мяча на дальность	упорство в	дыхания и сер-	действие между	свои действия
	мяча (0,5 кг)		от груди, из- за	достижении	дечно-сосудистой	сверстниками и пе-	и со-
			головы из исходных	поставленных це-	•	дагогами	держательно
			положений: сидя и	лей.		. , ,	обосновывать
			стоя.	· · · · · · · ·			правильность
			* • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				или
							ошибочность
							результата
							результата

14	Обучение технике метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность.	Учетный	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из- за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
15	Инструктаж по ТБ. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	Учетный		Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
16	Совершенствовать двигательные умения и навыки (прыжки, метания, лазания, перелезания).	Комбини рованны й	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
17	Поднимание туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры.	Учетный	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
18	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Комбини рованны й	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	

20	Упражнения на гибкость. Тестирование гибкости. Подвижные игры. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая	Учетный Комбини рованны й	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе. Иметь представления о работе органов ды-	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Оказывать бескорыстную помощь своим	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Знать правила подвижной игры. Предупреждение	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Потребность в общении с учителем Умение слушать и	Выполнять совместную деятельность, распределять роли. Выполнять совместную деятельность,
	эстафета».		хания и сердечно- сосудистой системе.	сверстникам, находить с ними общий язык и об- щие интересы	травматизма во время занятий физическими упражнениями	вступать в диалог	распределять роли.
21	Тестирование - челночный бег 3×10м. Подвижные игры.	Учетный	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно- познавательну ю деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства)
22	Ловля и передача мяча в движении.						
23	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Игровой	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в минибаскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата
24	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	Игровой	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и пе-	Самостоятельн о оценивать свои действия и со-

	способностей		ведение, броски в процессе	ситуации поступить в		дагогами	держательно обосновывать
			подвижных игр;	соответствии с			правильность
			играть в мини-	правилами			или
			баскетбол	поведения			ошибочность
25	Порид и породоно мана р	Игровой	Уметь владеть	Аполизировоти и	Знать правила	Осуществлять про-	результата Согласованны
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на	ип ровои	Уметь владеть мячом: держание,	Анализировать и	Знать правила подвижной игры.	•	е действия с
				характеризовать	Основы знаний о	·	· ·
	месте правой и левой		передачи на	эмоциональные			поведением
	рукой в движении шагом и бегом.		расстояние, ловля,	и кинестра	1	сверстниками и пе-	партнеров;
	шагом и оегом.		ведение, броски в	чувства	дыхания и	дагогами	контроль,
			процессе	окружающих,	сердечно-		коррекция.
			подвижных игр;	строить свои	сосудистой		
			играть в мини-	взаимоотношения	системы.		
26	Броски в цель (щит).	Игровой	баскетбол Уметь владеть	с их учетом;	ZHOTH VITTONIANOVINA	Осуществия	Самостоятании
20	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	игровои		Мотивировать свои действия;	Знать упражнения	Осуществлять про-	Самостоятельн
	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие		мячом: держание,		для формирования	дуктивное взаимо- действие между	о оценивать свои действия
			передачи на	выражать готов- ность в любой	правильной осанки		
	координационных способностей		расстояние, ловля,			сверстниками и пе-	и со-
	способностей		ведение, броски в	ситуации		дагогами	держательно обосновывать
			процессе	поступить в соответствии с			
			подвижных игр;				правильность или
			играть в мини- баскетбол	правилами			ошибочность
			Oacke 10031	поведения			результата
	Ловля и передача мяча в	Игровой	Уметь владеть	Анализировать и	Знать правила	Осуществлять про-	Согласованны
	движении. Ведение на	и ровои	мячом: держание,	характеризовать	подвижной игры.	дуктивное взаимо-	е действия с
	месте правой и левой		передачи на	эмоциональные	Основы знаний о	действие между	поведением
	рукой в движении		расстояние, ловля,	состояния и	работе органов	сверстниками и пе-	партнеров;
	шагом и бегом.		ведение, броски в	чувства	дыхания и	дагогами	контроль,
	mar om 11 our on.		процессе	окружающих,	сердечно-	Har Or Willi	коптроль, коррекция.
			подвижных игр;	строить свои	сосудистой		коррекции.
			играть в мини-	взаимоотношения	системы.		
			баскетбол	с их учетом;	onorombi.		
	ОРУ. Игра «Гонка	Игровой	Уметь владеть	Оценивать	Знать правила	Осуществлять про-	Самостоятельн
	мячей по кругу».	P02011	мячом: держание,	собственную	подвижной игры.	дуктивное взаимо-	о оценивать
	Развитие		передачи на	учебную	Правила поведения	действие между	свои действия
	координационных		расстояние, ловля,	деятельность:	и техника	сверстниками и пе-	и со-
	способностей		ведение, броски в	свои достижения,	безопасности на	дагогами	держательно
			процессе	само-	уроках гимнастики.	,,	обосновывать
			подвижных игр;	стоятельность,	J		правильность

			HEDOTI D MIIII	ининиотиру			иши
			играть в мини- баскетбол	инициативу, ответственность,			или ошибочность
			Uacke 10031				
27	Ловля и передача мяча	Игровой	Уметь владеть	причины неудач; Организовывать	Характеристика	Осуществлять про-	результата Самостоятельн
21	на месте в	ип ровои		самостоятельную	основных	дуктивное взаимо-	о оценивать
			, , I	*	физических	•	свои действия
	треугольниках, квадратах. Ведение на		передачи на	деятельность с учетом требова-	*		и со-
	•		расстояние, ловля,	*	качеств.	сверстниками и пе-	
	месте.		ведение, броски в	ний ее		дагогами	держательно
			процессе	безопасности,			обосновывать
			подвижных игр;	сохранности			правильность
			играть в мини-	инвентаря и			или
			баскетбол	оборудования			ошибочность
							результата
28	Построение в шеренгу и	Комбини	Уметь применять	Основы	Знать правила	Потребность в об-	Согласованны
	в колонну,	рованны	правила техники	гражданской	подвижной игры.	щении с учителем	е действия с
	перестроения из	й	безопасности на	идентичности	Правила поведения	Умение слушать и	поведением
	шеренги в круг. Игра		уроках гимнастики	личности в форме	и техника безопас-	вступать в диалог	партнеров;
	«Становись, Разойдись»			осознания «Я» как	ности на уроках		контроль,
				гражданина	гимнастики		коррекция.
				России			
29	Размыкание и смыкание	Комбини	Выполнять	Взаимодействоват	Знать правила	Способность осу-	Контролироват
	в шеренге и в колонне	рованны	упражнения на	ь со сверстниками	подвижной игры.	ществлять комму-	ь учебные
	на месте.	й	укрепление мышц	на принципах	Правила поведения	никативную дея-	действия,
			туловища; вы-	уважения и доб-	и техника	тельность, исполь-	аргументирова
			полнять комплексы	рожелательности,	безопасности на	зование правил об-	ТЬ
			утренней зарядки.	взаимопомощи и	уроках гимнастики	щения в	допущенные
				сопереже-вания		конкретных	ошибки
				•		учебных заданиях и	
						ситуациях	
30	Перекаты в группи-	Комбини	Уметь применять	Проявлять	Знать правила	Способность осу-	Контролироват
	ровке. Кувырок вперед.	рованны	правила техники	дисциплини-	подвижной игры.	ществлять комму-	ь учебные
	Игра «Раки»	й	безопасности на	рованность,	Правила поведения	никативную	действия,
	<u> </u>		уроках акробатики	трудолюбие и	и техника	деятельность,	аргументирова
			1	упорство в	безопасности на	использование	ТЬ
				достижении	уроках гимнастики	правил общения в	
				поставленных	71	конкретных	ошибки
				целей		учебных заданиях и	
				¬-***		ситуациях	
31	Стойка на лопатках	Учетный	Знать и применять	Оценивать	Знать правила	Потребность в об-	Контролироват
	согнув ноги, перекат		правила техники	игровые ситуации	подвижной игры.	щении с учителем и	ь учебные
	вперед в упор присев.		безопасности на		Правила поведения	сверстниками.	действия,
	вперед в упор приссв.		осзопасности на	с точки эрсния	правила поведения	оверениками.	денетым,

					T	V	
			уроках акробатики	правил поведения	и техника	Умение слушать и	аргументирова
				и этики	безопасности на	вступать в диалог	ТЬ
					уроках гимнастики.		допущенные
				_			ошибки
32	Совершенствование и	Комбини	Основы знаний о	Волеваясаморегул	Знать правила	Потребность в об-	Согласованно
	закрепление элементов	рованны	развитии	яция, контроль в	подвижной игры.	щении с учителем и	выполнять
	акробатики. Кувырок	й	гимнастики и	форме сличения	Правила поведения	сверстниками	совместную
	вперед.		акробатики	способа действия	и техника безопас-	Умение слушать и	деятельность в
				и его результата с	ности на уроках	вступать в диалог	игровых
				заданным	гимнастики.		ситуациях
				эталоном			
33	Мост» из положения	Комбини	Правила техники	Анализировать и	Знать правила	Способность осу-	Согласованно
	лежа на спине. Игра	рованны	безопасности	характеризовать	техники	ществлять комму-	выполнять
	«Петрушка на	й		эмоциональные	безопасности	никативную дея-	совместную
	скамейке»			состояния и		тельность, исполь-	деятельность в
				чувства		зование правил об-	игровых
				окружающих,		щения в	ситуациях
				строить свои		конкретных	
				взаимоотношения		учебных заданиях и	
				с их учетом		ситуациях	
34	Выполнять команды:	Комбини	Влияние	Взаимодействоват	Основы знаний о	Способность осу-	Согласованно
	«Шире шаг!», «Чаще	рованны	физических	ь со сверстниками	работе органов	ществлять комму-	выполнять
	шаг!», «Реже!», «На	й	упражнений на	на принципах	дыхания и сер-	никативную дея-	совместную
	первый-второй		развитие гибкости	уважения, добро-	дечно-сосудистой	тельность, исполь-	деятельность в
	рассчитайся!».		•	желательности,	системы.	зование правил об-	игровых
	1			взаимопомощи и		щения в	ситуациях
				сопереживания		конкретных	
				1		учебных заданиях и	
						ситуациях	
35	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Уметь применять	Волеваясаморегул	Физическая	Осуществлять про-	Согласованно
	Акробатическая	рованны	правила техники	яция, контроль в	нагрузка и ее	дуктивное взаимо-	выполнять
	комбинация из ранее	й	безопасности при	форме сличения	влияние на	действие между	совместную
	изученных элементов		выполнении	способа действия	повышение ЧСС	сверстниками и пе-	деятельность в
	-		акробатических уп-	и его результата с		дагогами	игровых
			ражнений.	заданным			ситуациях
				эталоном			_
36	Закрепление. Акро-	Учетный	Уметь определять	Анализировать и	Знать правила	Умение аргументи-	Контролироват
	батическая комбинация.		пульс до и после на-	характеризовать	подвижной	ровать необходи-	ь учебные
	,		грузки; измерять	эмоциональные	игры;активно	мость выполнения	действия,
			длину и массу тела	состояния и	участвовать в	двигательных дей-	аргументирова
			и показатели осанки	чувства	игровой дея-	ствий	ТЬ
			11 110 Rusur Saria Countri	1,50154	провон дел	÷	

37	Преодоление полосы препятствий с элементами пазанья, переползания, перелезания	Комбини рованны й	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	тельности с их учетом Знать о правилах поведения и техники безопасности	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	допущенные ошибки Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
38	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Комбини рованны й	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
39	Передягивание каната. Игра «Змейка».	Комбини рованны й	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
40	Закрепление. Передягивание каната.	Учетный	Осваивать универ- сальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
41	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	Комбини рованны й	Ходьба с изменяю- щимся темпом и длиной шага	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
42	Упражнения на равновесие	Комбини рованны й	Комплексы упражнений на развитие коор-	Способность к самооценке на основе критериев	Анализировать результаты двигательной	Осуществлять про- дуктивное взаимо- действие между	Контролироват ь учебные действия,

			динации	успешности учеб- ной деятельности	активности; фиксировать её результаты	сверстниками и педагогами	аргументирова ть допущенные
43	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Учетный	Осваивать универ- сальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	ошибки Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
44	Инструктаж по Тб. Передвижение по гимнастической стенке	Комбини рованны й	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Воздействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
45	История физической культуры в Европе в Средние века.		Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 3 четверт	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
46	Инструктаж по Тб. Передвижение в колонне с лыжами.	Вводный	Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
47	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижен ие ступающим шагом Скользящий шаг без	Комбини рованны й Комбини	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. Знать правила	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Волеваясаморегул	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Подбор одежды и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Способность осу-	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Согласованно
	палок . Игра «Проехать	рованны	поведения и	яция, контроль в	обуви для занятий	ществлять комму-	выполнять

49	через ворота». Скользящий шаг без	й Комбини	технику безо- пасности на уроках лыжной подготовки.	форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	никативную дея- тельность, исполь- зование правил об- щения в конкрет- ных учебных и си- туациях Способность осу-	совместную деятельность в игровых ситуациях
49	палок. Игра «Проехать через ворота».	комоини рованны й	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
50	Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	Учетный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
51	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире»	Комбини рованны й	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
52	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире»	Комбини рованны й	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
53	Повороты переступанием на месте	Комбини рованны й	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть

		<u> </u>					<u> </u>
1							допущенные
							ошибки
54	Повороты	Комбини	Моделировать	Формирование	Анализировать	Осуществлять про-	Согласованно
	переступанием в	рованны	технику базовых	положительного	результаты	дуктивное взаимо-	выполнять
	движении	й	способов	отношения к	двигательной	действие между	совместную
			передвижения на	учению	активности;	сверстниками и	деятельность в
			лыжах.		фиксировать её	педагогами	игровых
					результаты		ситуациях
55	Инструктаж по ОТ.	Учетный	Моделировать	Формирование	Анализировать	Осуществлять про-	Согласованно
	Повороты		технику базовых	положительного	результаты	дуктивное взаимо-	выполнять
	переступанием в		способов	отношения к	двигательной	действие между	совместную
	движении		передвижения на	учению	активности;	сверстниками и	деятельность в
			лыжах.	,	фиксировать её	педагогами	игровых
1					результаты	•	ситуациях
56	Спуски в низкой стойке.	Комбини	Проявлять	Волеваясаморегул	Анализировать	Потребность в об-	Согласованно
	Игра «Кто дальше	рованны	координацию при	яция, контроль в	результаты	щении с учителем.	выполнять
	скатится с горки»	й	выполнении	форме сличения	двигательной	Умение слушать и	совместную
			поворотов, спусков	способа действия	активности;	вступать в диалог	деятельность в
			и подъемов	и его результата с	фиксировать ее		игровых
			ii nogbenieb	заданным	результаты		ситуациях
				эталоном	результаты		СПУШДИМ
57	Спуски в основной	Комбини	Осваивать технику	Способность к	Характеристика	Осуществлять про-	Согласованно
	стойке	рованны	поворотов, спусков	самооценке на	основных	дуктивное взаимо-	выполнять
	oronice .	й	и подъемов.	основе критериев	физических	действие между	совместную
		11	п подветов.	успешности учеб-	качеств. Значение	сверстниками и	деятельность в
				ной деятельности	закаливания для	педагогами	игровых
				пои деятельности	укрепления	подагогами	ситуациях
					здоровья.		СПУЦЦИЛА
58	Инструктаж по ТБ.	Комбини	Объяснять технику	Способность к	Правила	Осуществлять про-	Согласованно
	Подъёмы ступающим	рованны	выполнения	самооценке на	проведение	дуктивное взаимо-	выполнять
	шагом.	й	поворотов, спусков	основе критериев	подвижных игр во	действие между	совместную
			и подъемов.	успешности учеб-	время прогулок в	сверстниками и	деятельность в
				ной деятельности	зимнее время.	педагогами	игровых
						•	ситуациях
59	Подъемы скользящим	Комбини	Осваивать универ-	Оценивать	Знать приемы	Потребность в об-	Согласованно
	шагом	рованны	сальные умения	собственную	закаливания для	щении с учителем	выполнять
		й	контролировать	учебную	укрепления здо-	Умение слушать и	совместную
			скорость	деятельность:	ровья,	вступать в диалог	деятельность в
			передвижения на	свои достижения,	характеристику	J 71	игровых
			лыжах по частоте	само-	основных		ситуациях
			сердечных	стоятельность,	физических качеств		- , - ,
<u> </u>		<u> </u>	оордо шыл	CIONICOIDIIOCID,	THE PERSON NOTICE IN		

			сокращений.	инициативу, ответственность, причины неудач;			
60	Подъем и спуски под уклон.	Комбини рованны й	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимо- действие между сверстниками и педагогами	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
61	Подъем и спуски под уклон.	Учетный	Техника спусков и подъемов	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
62	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Комбини рованны й	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
63	Инструктаж по ОТ. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Соревнов ательный	Применять правила подбора одежды для занятий подготовкой.	Волеваясаморегул яция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
64	«Наследие игр «Сочи 2014»»;		Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.
65	Бросок и ловля мяча на месте и в движении Упражнения для	Вводный	Проявлять быстроту и ловкость во время	Формирование социальной роли ученика.	Анализ своей деятельности; сравнение; класси-	Осуществлять про- дуктивное взаимо- действие между	Согласованно выполнять совместную

66	формирования правильной осанки. Правила поведения на уроках физической культуры.	Комбини рованны й	подвижных игр. Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Формирование положительного отношения к учению Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	фикация; действия постановки и решения проблемы. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	сверстниками и педагогами Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	деятельность в игровых ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
67	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Комбини рованны й	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
68	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Комбини рованны й	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Комбини рованны й	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролироват ь учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в	Учетный	Принимать адекватные решения в	Способность к самооценке на	Анализ своей деятельности;	Осуществлять продуктивное взаимо-	Согласованно выполнять

	движении.		условиях игровой	основе критериев	сравнение; класси-	действие между	совместную
	движении.		деятельности.	успешности учеб-	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
			деятельности.	ной деятельности	постановки и	дагогами	игровых
				пои деятельности	решения проблемы.	дагогами	ситуациях
71	Ведение мяча змейкой	Комбини	Осваивать универ-	Способность к	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
'-	(шагом и бегом).	рованны	сальные умения	самооценке на	деятельности;	дуктивное взаимо-	ВЫПОЛНЯТЬ
	Игра «Передай дру-	й	ловкость во время	основе критериев	сравнение; класси-	действие между	совместную
	гому»	11	подвижных игр.	успешности учеб-	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
	10111977		подвижных тр.	ной деятельности	постановки и	дагогами	игровых
				non dem en succession and	решения проблемы.	An or will	ситуациях
72	Инструктаж по	Комбини	Осваивать	Анализировать и	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
	ТБ.Броски в цель (в	рованны	двигательные	характеризовать	деятельности;	дуктивное взаимо-	выполнять
	кольцо, щит, обруч)	й	действия, состав-	эмоциональные	сравнение; класси-	действие между	совместную
	() (ляющие	состояния и	фикация; действия	сверстниками и пе-	деятельность в
			содержание	чувства	постановки и	дагогами	игровых
			подвижных игр	окружающих,	решения проблемы.	, ,	ситуациях
			1	строить свои	1		
				взаимоотношения			
				с их учетом			
73	Ведение мяча в парах.	Комбини	Взаимодействовать	Формирование	Стремление	Осуществлять про-	Контролироват
	Игра «У кого меньше	рованны	в парах и группах	социальной роли	выполнять	дуктивное взаимо-	ь учебные
	мячей»	й	при выполнении	ученика.	социально	действие между	действия,
			технических	Формирование	значимую и	сверстниками и пе-	аргументирова
			действий из под-	положительного	социально	дагогами	ть
			вижных и	отношения к	оцениваемую		допущенные
			спортивных игр.	учению	деятельность, быть		ошибки
					полезным		
					обществу;		
					приобретению		
					новых знаний и		
					умений.		
74	Игра в баскетбол по	Игровой	Управлять	Достижение	Анализ своей	Потребность в об-	Контролироват
	упрощенным правилам.		эмоциями в	личностно	деятельности;	щении с учителем	ь учебные
			процессе учебной и	значимых	сравнение; класси-	Умение слушать и	действия,
			игровой	результатов в	фикация; действия	вступать в диалог	аргументирова
			деятельности.	физическом	постановки и		ТЬ
				совершенстве.	решения проблемы.		допущенные
							ошибки
75	Удар по неподвижному	Комбини	Принимать адекват-	Анализировать и	Анализ своей	Осуществлять про-	Согласованно
	мячу с места	рованны	ные решения в	характеризовать	деятельности;	дуктивное взаимо-	выполнять
		й	условиях игровой	эмоциональные	сравнение; класси-	действие между	совместную

			деятельности.	состояния и чувства	фикация; действия постановки и	сверстниками и педагогами	деятельность в игровых
				окружающих,	решения проблемы.		ситуациях
				строить свои			
				взаимоотношения			
				с их учетом			
76	Удар по катящемуся	Комбини	Осваивать универ-	Оценивать	Преобразовывать	Осуществлять про-	Согласованно
	мячу	рованны	сальные умения	собственную	модели в	дуктивное взаимо-	выполнять
		й	ловкость во время	учебную	соответствии с	действие между	совместную
			подвижных игр.	деятельность:	содержанием	сверстниками и	деятельность в
				свои достижения,	учебного материала	педагогами	игровых
				само-	и поставленной учебной целью		ситуациях
				стоятельность, инициативу,	учестой целью		
				ответственность,			
				причины неудач			
77	Удар по мячу с одного -	Комбини	Осваивать	Достижение	Преобразовывать	Осуществлять про-	Согласованно
	двух шагов	рованны	двигательные	личностно	модели в	дуктивное взаимо-	выполнять
		й	действия, состав-	значимых	соответствии с	действие между	совместную
			ляющие	результатов в	содержанием	сверстниками и пе-	деятельность в
			содержание	физическом	учебного материала	дагогами	игровых
			подвижных игр.	совершенстве.	и поставленной		ситуациях
					учебной целью;		
78	Олимпийский играх		Знать:	Значение физи-	Факты истории	Стремление к	Осознание
			-историю развития	ческой культуры в	развития физиче-	справедливости,	человеком
			физической	жизнедея-	ской культуры.	чести и достоинству	себя как
			культуры;	тельности че-		по отношению к	представителя
			-Олимпийские виды	ловека.		себе и к другим лю-	страны и
	1 7	11 0	спорта.	A	X7	дям.	государства.
79	Игра в мини-футбол	Игровой	Принимать адекват-	Формирование	Уметь	Осуществлять про-	Согласованны
	по упрощенным		ные решения в	социальной роли	взаимодействовать	дуктивное взаимо-	е действия с
	правилам		условиях игровой	ученика.	в команде при игре в мини футбол	действие между	поведением
			деятельности.		ь мини футоол	сверстниками и пе- дагогами	партнеров; контроль,
						дат от ами	контроль, коррекция.
80	Игра «Охотники и	Игровой	Осваивать универ-	Формирование	Выбор	Осуществлять про-	Согласованно
	утки»	In Popon	сальные умения	положительного	эффективных	дуктивное взаимо-	выполнять
	J		ловкость во время	отношения к	способов решения	действие между	совместную
			подвижных игр.	учению	игровых действий	сверстниками и пе-	деятельность в
				, ,	* ''	дагогами	игровых
							ситуациях

81	Инструктаж по ТБ. Игра «Выстрел в небо»	Игровой	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения;	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
82	Тестирование - челночный бег 3×10м. Подвижные игры.	Учетный	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательну ю деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства)	
83	Инструктаж по ТБ. «Паралимпийскийурок »		Знать: -историю развития физической культуры; -Олимпийские виды спорта.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	Факты истории развития физической культуры.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	
84	Упражнения на гибкость. Тестирование гибкости. Подвижные игры.	Учетный	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
85	Инструктаж по ОТ. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования	Комбини рованны й	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать под-	

	до 60м.			общий язык и общие интересы	ходьбой		держку друг другу.
86	Поднимание туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры.	Учетный	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
87	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Комбини рованны й	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
88	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	Учетный		Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата
89	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.	Учетный	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из- за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата
90	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя	Комбини рованны й	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из- за головы из исходных	Проявлять и упорство в достижении поставленных це-	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и со-держательно

91	грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и.п. на дальность. Преодоление полосы препятствий. Освоение навыков метания.	Комбини рованны й	положений: сидя и стоя. Уметь выполнять броски мяча на дальность от груди, из- за головы из исходных положений: сидя и стоя.	лей. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных це- лей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять про- дуктивное взаимо- действие между сверстниками и пе- дагогами	обосновывать правильность или ошибочность результата Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность
92	Инструктаж по ТБ. Техника бега на 30м с высокого старта.	Вводный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Проявлять качества быстроты и координации выполнении беговых упражнений	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечнососудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	результата Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Самостоятельн о оценивать свои действия и со- держательно обосновывать правильность или ошибочность результата
93	Техника бега на 30 м с высокого старта (4-5 повторений)	Комбини рованны й	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
94	Техника бега на 60 м с высокого старта (4-5 повторений)	Соревнов ательный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных	Учебно- познавательный интерес и	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на	Осуществлять про- дуктивное взаимо- действие между	Вести дискуссию, правильно

95	Учет по бегу на 30 м	Учетный	положений с изменяющимся направлением движения. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	способам решения поставленных задач Учебнопознавательный интерес и способам решения поставленных задач	скорость, бега на выносливость Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Сверстниками и педагогами Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	выражать свои мысли Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
96	Эстафеты с бегом на скорость.	Соревнов ательный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
97	Учет по бегу на 30 м	Учетный	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно- познавательный интерес и способам решения поставленных за- дач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
98	Техника выполнения прыжков в длину с места. освоение навыков прыжков, на одной и на двух ногах на месте.	Комбини рованны й	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контро- лировать действия друг друга, уметь договариватьс	
99	Техника выполнения прыжков в длину с места.	Комбини рованны й	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контро- лировать действия друг друга, уметь договариватьс	

		•					,
			правила личной	ность,			Я
			гигиены.	инициативу, от-			
				ветственность,			
				причины неудач.			
100	Совершенствование	Учетный	Знать технику	Оценивать	Уметь правильно	Потребность в об-	Взаимно
	техники выполнения		выполнения	собственную	выполнять	щении с учителем	контро-
	прыжков в длину с		прыжков и при-	учебную деятель-	основные движения	Умение слушать и	лировать
	места с учетом		земления.	ность: свои	в прыжках;	вступать в диалог	действия друг
	результатов.		Составление	достижения,	правильно		друга, уметь
			режима дня и	самостоятель-	приземляться.		договариватьс
			правила личной	ность,	1		Я
			гигиены.	инициативу, от-			
				ветственность,			
				причины неудач.			
101	Совершенствование	Комбини	Знать понятия	Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
101	навыков бега и	рованны	медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	развитие	й	средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	выносливости. Бег	71	темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	равномерный,		игры	находить с ними	чередовании с	ветупать в диалог	оказывать под-
	медленный до 4 мин.		иі ры	- ·	ходьбой		, ,
	медленный до 4 мин.				ходьоои		держку друг
102	Concentration	V	Знать понятия	общие интересы	V	Потобилот в об	другу.
102	Совершенствование	Учетный		Оказывать	Уметь выполнять	Потребность в об-	Эффективно
	навыков бега и		медленный,	бескорыстную	равномерный бег с	щении с учителем	сотрудничать
	выносливости. Кросс		средний и быстрый	помощь своим	изменяющимся	Умение слушать и	co
	по слабопересеченной		темп бега. Правила	сверстникам,	интервалом в	вступать в диалог	сверстниками,
	местности до 1 км.		игры	находить с ними	чередовании с		оказывать под-
				общий язык и	ходьбой		держку друг
				общие интересы			другу.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

$N_{\underline{0}}$	Дата	Тема урока	Решаемые		Планируемый р	езультат (в соответствии с ФГОС)		
			проблемы	Понятия.	Предметный	УУД	Личностный	Примечание
					результат		результат	
1		Организационн	Познакомит	Профилакт	Формировать умение	Регулятивные – организация	Мотивация	
		о-методические	ьс	ика	ходить с	рабочего места.	учебной	
		требования на	правилами	травматиз	изменениями длины	Познавательные – определять и	деятельности в	
		уроках	техники	ма.	и частоты шага,	кратко характеризовать	приобретении	
		физической	безопасност		ходить через	физическую культуру.	опыта	
		культуры	и на уроках.		препятствия, через	Коммуникативные –	мыслительной	
					несколько	участвовать в подвижной игре;	деятельности.	
					препятствий;	соблюдать правила игры.		
2		Тестирование	Разучить	Бег и его	Бегать с высоким	Регулятивные – уметь	Навыки	
		бега на 30 м с	разминку в	виды	подниманием бедра,	перестраиваться из одной	сотрудничества в	
		высокого	движении,		бегать на 30м и 60м;	колонны в две.	различных	
		старта	провести		Развивать	Познавательные – осваивать	ситуациях.	
			тестировани		скоростные	универсальные умения		
			е бега 30 м с		способности;	Коммуникативные –		
			высокого		Игры «Ловишка»,	согласовывать действия с		
			старта		«Колдунчики»,	партнерами в игре		
3		Челночный бег	Разучить	Бег и его	Инструктаж по		Адекватно	
			беговую_	виды.	технике	разные виды перешагивания.	оценивать	
			разминку.Те		безопасности	Познавательные – осваивать	правильной	
			хника			технику челночного бега	выполнения	
			челночного			Коммуникативные – проявлять	задания.	
			бега			координацию в игровой		
						деятельности.		
4		Тестирование	Повторить			Регулятивные – организация	Мотивация	
		челночного	беговую			рабочего места.	учебной	
		бега 3*10 м	разминку.			Познавательные – осваивать	деятельности.	
			Провести			технику челночного бега.		
			тестировани			Коммуникативные –соблюдать		
			e			правила техники безопасности.		
			челночного					
			бега 3*10					

5	Тестирования бега на 60 м с высокого старта	Разучить беговую разминку с мешочками. Провести тестировани я бега на 60 м с высокого старта			Регулятивные — организация рабочего места. Познавательные — осваивать технику бега. Коммуникативные —соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
6	Тестирования метания мяча на дальность	Разучить технику метания мешочка на дальность с разбега. Проверить тестировани я мешочка на дальность	Метание мешочка на дальность.	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину с длину на результат, прыгать с высоты 60см; Развиватьскоростные способности; Соблюдать правила соревнований в беге,	Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику метания мешочка Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Умение правильно выполнять движение в прыжках	Комплекс №3
7	Техника паса в футболе	Разучить технику паса в футболе		прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по	Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику паса в футболе Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Умение правильно выполнять движение в прыжках	Комплекс №1
8	Спортивная игра Футбол	История игры. Совершенст вование техники футбола		технике безопасности	Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику спортивной игры футбол Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
9	Техника прыжка в длину с места	Повторить технику прыжка в длину с разбега		Формировать умение метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние;	Регулятивные – осваивать технику метания мяча. Познавательные – выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину с разбега	Взаимодействоват ь в парах при выполнении технических действий в	Комплекс №3

10	Прыжок в длину с разбега на результат	Совершенст вование техники прыжка в длину с разбега		Метать в цель с 4-5м; Развивать скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности	Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности при прыжках Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — совершенствовать технику прыжка в длину Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности	подвижных играх. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, первичная самооценка.	Комплекс №1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Провести контрольны е прыжки в длину с разбега			Регулятивные – осваивать технику метания мяча. Познавательные – выявлять ошибки при выполнении прыжка в длину с разбега Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега	Взаимодействоват ь в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Комплекс №2
12	Контрольный урок по футболу	Провести контрольны е футбольные упражнения	Значение подвижны х игр для укреплени я здоровья.	Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий –	Регулятивные — общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Познавательные — взаимодействовать в парах и	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс №3
13	Тестирование малого мяча на точность	Провести тестировани е малого мяча на точность	Эстафеты	лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»; Развивать скоростно-	группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс №1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Провести тестировани е наклона вперед из положения стоя	Игры	силовые качества; Инструктаж по технике безопасности	правила игры.	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс №2
15	Тестирование подъема туловища из	Провести тестировани е подъема		Формировать умение ловить и передавать мяч в движении;	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.	Характеризовать и демонстрировать технические	Комплекс №1

16	положения лежа 30 сек Тестирование прыжка в	туловища из положения лежа 30 сек Провести тестировани		вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; бросать мяч в цель (кольцо); выполнять ОРУ; игры «Попади в	Познавательные – выполнять тестирования подъема туловища Коммуникативные – взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям	приёмы игры в баскетбол . Характеризовать и демонстрировать	Комплекс №2
	длину с места	е прыжка в длину с места		кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные способности	учителя. <u>Познавательные</u> — выполнять тестирования прыжка в длинус места <u>Коммуникативные</u> — взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий	технические приёмы игры в баскетбол .	
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Познакомит ь с техникой броска в цель (кольцо)			Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выполнять тестирование подтягиваний и отжиманий Коммуникативные — взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.	Комплекс №3
18	Тестирование виса на время	Провести тестировани е виса на время		Формировать умение ловить и передавать мяч на месте в треугольниках, квадратах; Вести мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом;	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выполнять тестирования виса на время Коммуникативные — взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс №1
19	Броски и ловля мяча в парах, и у стены	Повторить технику бросков и ловли мяча в парах, и у стены	Изучение нового материала	Бросать мяч двумя руками от груди; выполнять ОРУ; игра «Гонка мячей по кругу»; развивать координационные	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выполнять броски и ловлю мяча в парах, и у стены. Коммуникативные —	Фронтальный, индивидуальный	Комплекс №2

					способности Инструктаж по технике безопасности	взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий		
20	Пс	игры	Подвижные игры по выбору учеников			Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – совершенствовать технику игры Коммуникативные – соблюдать технику безопасности	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс №3
21		движные ва ы пр	Организовы зать и проводить подвижные эстафеты.	Эстафеты		Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №3
22	Мин баск	кетбол	Организовы вать и проводить игру.	Игра.		Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №1
23	мест лево движ		Применение навыков.	Баскетбол	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя	учителя. <u>Познавательные</u> – выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.	Комплекс №1

24	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Значение подвижны х игр для укреплени я здоровья.	руками от груди; Бросать мяч в цель (кольцо); Выполнять ОРУ; Игры «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу»; Развивать	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №2
25	Бросок двумя руками от груди	Иметь представлен ие о броске.	Бросок баскетболь ного мяча.	координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать технику броска мяча. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №3
26	Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Игры.		Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №2
27	Техника безопасности на уроках гимнастики	Применять полученные умения.	Выполнен ие строевых упражнени й	Формировать умения выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На 1-2 рассчитайся!»; Выполнять перекаты и группировку с	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выполнять разученные строевые упражнения. Коммуникативные — взаимодействовать в парах, группах.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №1
28	Перекаты в группировку с последующей опорой руками за головой	Разучить перекаты в группировке	Акробатик а	последующей опорой руками за головой; Выполнять 2-3 кувырка вперед; Выполнять стойку на лопатках; ОРУ; Развивать координационные	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать технику перекатов в сторону. Коммуникативные — проявлять координацию при выполнении перекатов.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2

			<u></u>	способности;			
29	Кувырок вперед	Повторить кувырок вперёд	Акробатик а.	Инструктаж по технике безопасности. Сдача норматива «челночный бег» 3*10м.	инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – выполнять перекаты в группировке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Комплекс №3
30	Упражнения гимнастичестий скамейке		Прикладна я гимнастик а.		Регулятивные — определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Познавательные — выявлять ошибки при выполнении кувырка . Коммуникативные — соблюдать правила игры.	Адекватно оценивать правильность выполнения задания.	Комплекс №2
31	Лазание гимнастичес й лестнице	по Осваивать ско лазанье	Прикладна я гимнастик а	Формировать умение лазать по гимнастической лестнице; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать технику кувырка вперёд и лазанье по гимнастической стенке.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях .	Комплекс №3
32	Передвижені по диагона противо ход «змейкой»	али, представлен	Д	Формировать умение передвигаться по диагонали, противоходом, «змейкой»; ОРУ; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать ходьбу противоходом. Коммуникативные — соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №1
33	Выполнять стойку лопатках	Разучить на стойку на лопатках.	Акробатик а		<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.	Мотивация учебной деятельности,	Комплекс №1

	T			I	1		T ~	
						<u>Познавательные</u> – осваивать	приобретение	
						технику выполнения стойки на	опыта.	
						лопатках.		
						Коммуникативные – соблюдать		
						правила игры.		
34		Перелезание	Познакомит	Прикладна	Формировать умение	<u>Регулятивные</u> – выявлять	Навыки	Комплекс №2
		через	ь с техникой	Я	лазать по	типичные ошибки при	сотрудничества в	
		гимнастическо	перелазания	гимнастик	гимнастической	выполнении стойки на лопатках	разных ситуациях.	
		го коня	через	a	лестнице, перелезать	<u>Познавательные</u> – осваивать		
			гимнастичес		через	технику запрыгивания на горку		
			кого коня.		гимнастического	матов.		
					коня;	<u>Коммуникативные</u> – соблюдать		
					Развивать	правила игры.		
					координационные			
					способности;			
					Инструктаж по			
					технике			
					безопасности			
35		Опорный	Осваивать	Прикладна	Формировать умение	Регулятивные – следовать при	Проявлять	Комплекс №3
		прыжок	технику	Я	выполнять опорный	выполнении инструкциям	качества	
		•	прыжка.	гимнастик	прыжок;	учителя.	быстроты;	
			1	a	ОРУ; игры;	<u>Познавательные</u> – осваивать	выносливости;	
					Развивать	технику прыжка в высоту с	координации при	
					координационные	разбега.	выполнении	
					способности;	Коммуникативные – соблюдать	прыжковых	
					Инструктаж по	правила игры.	упражнений	
					технике		3 1	
					безопасности			
36		Подвижные	Организовы	Игры.	Формировать умение	Регулятивные – общаться и	Адекватно	Комплекс №1
		игры	вать и	•	выполнять ОРУ;	взаимодействовать в игровой	оценивать	
		•	проводить		Развивать	деятельности.	правильность	
			подвижные		координационные	Познавательные –	выполнения	
			игры.		способности;	взаимодействовать в парах и	задания	
					Инструктаж по	группах при выполнения		
					технике	технических действий;		
					безопасности	выявлять причины успешной		
						игры		
						Коммуникативные соблюдать		
						правила игры.		
37		Эстафеты	Организовы	Эстафеты		Регулятивные – следовать при	Принимать	Комплекс №3
		Подвижные	вать и			выполнении инструкциям	адекватные	
				L	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	, ,	

	игры	проводить подвижные эстафеты.			учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	решения в условиях игровой деятельности.	
38	Мини баскетбол	Организовы вать и проводить игру.	Игра.		Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №1
39	Подвижные игры. Эстафеты	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Игры.	Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий — лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»; Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике безопасности	Регулятивные — общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Познавательные — взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать правила игры.	Адекватно оценивать правильность выполнения задания	Комплекс №1
40	Подвижные игры. Эстафеты	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Игры.	Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий — лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие	Регулятивные — общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Познавательные — взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной	Адекватно оценивать правильность выполнения задания	

		Γ	T	Τ	1	T	T
		1	1	воробушки»; Развивать	игры Уэрлинистирина собионети		
		1	1		Коммуникативные соблюдать		
	'	1	1	скоростно-силовые	правила игры.		
	'	1	1	качества;			
	'	1	1	Инструктаж по			
	'	1	1	технике			
		<u> </u>	 	безопасности	<u> </u>	<u> </u>	7. 30.1
41	Мини	Организовы	Игра.	1	<u>Регулятивные</u> – следовать при	Принимать	Комплекс №1
	баскетбол	вать и	1	1	выполнении инструкциям	адекватные	
		проводить	1 '		учителя.	решения в	
	'	игру.	1	1	<u>Познавательные</u> – уметь	условиях игровой	
	'	1	1	1	владеть мячом в процессе	деятельности.	
	'	1	1	1	подвижных игр.		
	'	1	1	1	<u>Коммуникативные</u> – соблюдать		
	'	1	1 '	1	правила игры и технику		
		1	1	1	безопасности.		
		<u> </u>	 	<u> </u>		3.5	70
42	Перекаты в	Разучить	Акробатик	1	<u>Регулятивные</u> – следовать при	Мотивация	Комплекс №2
	группировку с	перекаты в	a	1	выполнении инструкциям	учебной	
	последующей	группировке	1	1	учителя.	деятельности.	
	опорой руками	1	1	1	<u>Познавательные</u> – осваивать		
	за головой	1	1	1	технику перекатов в сторону.		
	'	1	1	1	<u>Коммуникативные</u> – проявлять		
	'	1	1	1	координацию при выполнении		
		1			перекатов.		
43	Техника	Дать	Лыжная	Основные	<u>Регулятивные</u> – следовать при	Адекватная	Комплекс №2
1	безопасности	представлен	подготовка	требования к одежде	выполнении инструкциям	мотивация.	KOMITITERE JAZZ
	на уроках	ие о лыжной	ПОДГОТОВКа	и обуви во время	учителя	мотивация.	
ı [на уроках лыжной		1.	занятий, значение	учителя <u>Познавательные</u> – знать и		
		подготовке.	1		соблюдать технику		
ı [подготовки	1	1 '		безопасности на занятиях		
ı ['	1	1	укрепления здоровья	лыжной подготовки.		
	'	1	1	и закаливания;			
		1	1	Инструктаж по	Коммуникативные – применять		
	'	1	1	технике	полученные знания на уроках.		
44	Ступотонний	Порторити	Лыжная	безопасности	Россия дання прибинати	Мотивация	Комплекс №3
44	Ступающий	Повторить		Формировать умение	<u>Регулятивные</u> – выбирать	· ·	KOMIIJIEKU NES
ı [шаг с палками	ступающий	подготовка	передвигаться	действия в соответствии с	учебной	
	'	шаг.	1 '	ступающим шагом с	поставленной задачей.	деятельности	
	'	1	1 '	палками	Познавательные – осваивать		
	'	<u></u> '			технику спуска в основной		

45		Скользящий	Осваивать	Лыжная	Формировать умение	стойке Коммуникативные выявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника. Регулятивные – следовать при	Первичная	Комплекс №1
		шаг с палками	технику скользящего шага.	подготовка	передвигаться скользящим шагом с палками	выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выявлять ошибки в технике подъёма скользящим шагом. Коммуникативные — соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	самооценка своим действиям.	
46		Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона	Осваивать технику подъёма и спуска « лесенкой .	Лыжная подготовка	Формировать умение подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать технику подъёма « лесенкой» Коммуникативные — моделировать технику способ подъёма и спуска	Адекватная мотивация.	Комплекс №3
47		Ступающий шаг с палками	Повторить ступающий шаг.	Лыжная подготовка	Формировать умение передвигаться ступающим шагом с палками	Регулятивные — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные — осваивать технику спуска в основной стойке Коммуникативные выявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника.	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №3
48	1	Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона	Осваивать технику подъёма и спуска « лесенкой .	Лыжная подготовка	Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона	Познавательные — осваивать технику подъёма « лесенкой» Коммуникативные — моделировать технику способ подъёма и спуска	Адекватная мотивация.	Комплекс №1
49		Попеременный	Осваивать	Лыжная	Формировать умение	<u>Регулятивные</u> – следовать при	Проявлять	Комплекс №2

	двухшажный ход без палок	технику попеременн ого двухшажног о хода без палок.	подготовка	передвигаться двухшажным ходом без палок	выполнении инструкциям учителя. <u>Познавательные</u> – применять навыки, полученные на уроках. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.	координацию при выполнении упражнения.	
50	Повороты переступанием	Овладение первичными навыкам .	Лыжная подготовка	Формировать умение поворачиваться переступанием	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выявлять ошибки при выполнении лыжных ходов .	Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма	Комплекс №3
51	Повороты переступанием	Овладение первичными навыкам .	Лыжная подготовка	Формировать умение поворачиваться переступанием	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — выявлять ошибки при выполнении лыжных ходов .	Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма	Комплекс №3
52	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Овладение навыкам.	Лыжная подготовка	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками	Регулятивные — выбирать действие в соответствии с поставленной задачей. Познавательные — осваивать технику поворотов переступанием на месте	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №1
53	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Овладение навыкам.	Лыжная подготовка	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом без палок и с палками	Регулятивные – выбирать действие в соответствии с поставленной задачей. Познавательные – осваивать технику поворотов переступанием на месте	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №1
54	Подъем и спуск с небольших склонов	Осваивать технику спуска и подъема.	Лыжная подготовка	Формировать умение подниматься и спускаться со склона	Регулятивные — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные — осваивать технику спуска в основной стойке Коммуникативные	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №2

55	Подъем и спуск с небольших склонов	Осваивать технику спуска и подъема.	Лыжная подготовка	Формировать умение подниматься и спускаться со склона	выявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника. Регулятивные — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные — осваивать технику спуска в основной стойке Коммуникативные выявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника.	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №2
56	Спуск в высокой стойке с небольших горок	Осваивать технику спуска в высокой стойке	Лыжная подготовка	Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона	Регулятивные — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные — осваивать технику спуска в высокой стойке Коммуникативные выявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника.	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №3
57	Спуск в высокой стойке с небольших горок	Осваивать технику спуска в высокой стойке	Лыжная подготовка	Формировать умение спускаться в высокой стойке с небольшого склона	Регулятивные — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные — осваивать технику спуска в высокой стойке Коммуникативные выявлять ошибки в технике выполнения основной стойке лыжника.	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №3
58	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м.	Применять навыки изученных способов передвижен ия.	Лыжная подготовка	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м. сдача норматива.	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — проявлять выносливость при прохождении дистанции.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Комплекс №1
59	Передвижение попеременным	Применять навыки	Лыжная подготовка	Формировать умение передвигаться	<u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям	Проявлять координацию при	Комплекс №1

	двухшажным ходом до 1000м.	изученных способов передвижен ия.		двухшажным ходом до 1000м. сдача норматива.	учителя. <u>Познавательные</u> – проявлять выносливость при прохождении дистанции.	выполнении поворотов, спусков и подъемов.	25.2
60	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема.	Лыжная подготовка	Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться е с небольшого склона	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — применять навыки лазания и с небольшого склона и подъема.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
61	Передвижение до 1500м с равномерной скоростью	Применять навыки изученных способов передвижен ия.	Лыжная подготовка ·	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500. Сдача норматива.	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — проявлять выносливость при прохождении дистанции.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Комплекс №3
62	Подъем «лесенкой» и «елочкой» и спуск с небольшого склона	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема.	Лыжная подготовка	Формировать умение подниматься «лесенкой» и «елочкой», спускаться е с небольшого склона	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — применять	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
63	Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1500м с равномерной скоростью	Применять навыки изученных способов передвижен ия.	Лыжная подготовка ·	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1500. Сдача норматива.	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — проявлять выносливость при прохождении дистанции.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Комплекс №3
64	Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона	Осваивать технику подъёма и спуска « лесенкой .	Лыжная подготовка ·	Формировать умение подниматься на склон «елочкой», спускаться с склона	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать технику подъёма « лесенкой» Коммуникативные — моделировать технику способ подъёма и спуска	Адекватная мотивация.	Комплекс №1
65	Передвижение попеременным двухшажным ходом до	Применять навыки изученных способов	Лыжная подготовка	Формировать умение передвигаться двухшажным ходом до 1000м. сдача	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя.	Проявлять координацию при выполнении поворотов,	Комплекс №1

	1000м.	передвижен ия.		норматива.	выносливость при прохождении дистанции.	спусков и подъемов.	
66	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Применение навыков.	Баскетбол	Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол .	Комплекс №1
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Значение подвижны х игр для укреплени я здоровья.	руками от груди; Бросать мяч в цель (кольцо); Выполнять ОРУ; Игры «Попади в кольцо», «Передал — садись», «Гонка мячей по кругу»; Развивать	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №2
68	Бросок двумя руками от груди	Иметь представлен ие о броске.	Бросок баскетболь ного мяча.	координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — осваивать технику броска мяча. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №3
69	Броски в цель	Применение навыков.		Формировать умение ходить и бегать по команде; Бегать с высоким подниманием бедра, бегать на 30м и 60м; Развивать скоростные	Регулятивные — осваивать технику броска мяча. Познавательные — выявлять ошибки при выполнении броска в цель. Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности при метании мяча и игре.	Взаимодействоват ь в парах при выполнении технических действий в подвижных играх	Комплекс №1
70	Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Игры.	способности; Игры «Пустое место», «Третий - лишний», «Смена сторон»	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — моделировать технику выполнения игровых действий	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №2

71	Эстафеты Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные эстафеты.	Эстафеты	Инструктаж по технике безопасности	в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №3
72	Мини баскетбол	Организовы вать и проводить игру.	Игра.		Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №1
73	Мини баскетбол	Организовы вать и проводить игру.	Игра.		Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №1
74	Поднимание туловища из положения «лежа на спине». Подвижные игры.	Учетный	Иметь представле ния о работе органов дыхания и сердечнососудисто	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	

			й системе.				
75	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Комбиниров анный	Иметь представле ния о работе органов дыхания и сердечнососудисто й системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	
76	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	Учетный		Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	
77	Ходьба и бег	Чередовани е ходьбы и бега.			Регулятивные — уметь перестраиваться из одной колонны в две. Познавательные — осваивать универсальные умения; связанные с выполнением организующих упражнений . Коммуникативные — согласовывать действия с партнёрами в игре	Навыки сотрудничества в разных ситуациях	Комплекс №2
78	Бег на 30м. Игры	Развивать координаци ю движений.	Беговая подготовка	Формировать умения прыгать в длину с места, прыгать в длину на результат; Развивать скоростные способности; Соблюдать правила	Регулятивные — организация рабочего места Познавательные — осваивать технику бега. Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №3
79	Бег на 30м на результат. Игры	Принять норматив.		соревнований в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки»	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Комплекс №1

					<u>Коммуникативные</u> – соблюдать правила игры.		
80	Бег на 60м. Игры	Развивать координаци ю движений.	Беговая подготовка	Инструктаж по технике безопасности Формировать умение метать малый мяч с места на дальность; Метать в цель с 4-5м; Развивать	Регулятивные — организация рабочего места Познавательные — осваивать технику бега. Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности	Комплекс №2
81	Прыжок в длину с места. Игры	Осваивать технику прыжка в длину.	Прыжкова я подготовка	скоростно-силовые качества; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Метатели» Инструктаж по технике безопасности	Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу . Познавательные — осваивать технику бега широким шагом. Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Проявлять качество силы; быстроты; выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Комплекс №3
82	Прыжок в длину с места на результат. Игры	Принять результат			Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу . Познавательные — осваивать технику бега широким шагом. Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Проявлять качество силы; быстроты; выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Комплекс №1
83	Метание малого мяча с места. Игры	Познакомит ь с техникой метания.	Метание мяча.	Формировать умение выполнять ОРУ, Передавать эстафеты, Игры «Пустое место», «Третий – лишний», «Зайцы в	Регулятивные – осваивать технику метания малого мяча. Познавательные – выявлять ошибки при выполнении метания в цель. Коммуникативные – соблюдать правила техники безопасности при метании мяча и игре.	Взаимодействоват ь в парах при выполнении технических действий в подвижных играх	Комплекс №2
84				огороде», «Прыгающие	Регулятивные – правила техники безопасности при выполнения упражнения.	Адекватно оценивать правильность	Комплекс №3

85	Метание в цель 4-5м. Игры	Познакомит ь с техникой	Метание малого	воробушки»; Развивать скоростно-силовые качества; Инструктаж по технике безопасности Формировать умение ловить и передавать мяч в движении; вести на месте	Познавательные — выявлять ошибки при выполнения метания в горизонтальную цель . Коммуникативные — общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	выполнения метания	
86	Подвижные игры. Эстафеты Подвижные игры	метания. Организовы вать и проводить подвижные игры. Организовы вать и проводить подвижные игры.	мяча. Игры. Игры.	правой и левой рукой в движении шагом и бегом; Бросать мяч двумя руками от груди; Бросать мяч в цель (кольцо); Выполнять ОРУ; Игры «Попади в кольцо», «Передал — садись», «Гонка мячей по кругу»; Развивать координационные способности; Инструктаж по технике безопасности	Регулятивные — общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Познавательные — взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать правила игры.	Адекватно оценивать правильность выполнения задания	Комплекс №1
87	Подвижные игры. Эстафеты Подвижные игры				Регулятивные — общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Познавательные — взаимодействовать в парах и группах при выполнения технических действий; выявлять причины успешной игры Коммуникативные соблюдать	Адекватно оценивать правильность выполнения задания Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.	

						правила игры. <u>Регулятивные</u> – следовать при выполнении инструкциям учителя.		
						$\underline{\Pi o 3 h a b a t e n b h h e} - b h n o n h я t b$		
						разученные технические		
						приёмы игры в баскетбол в		
						стандартных и вариативных (
88	1	Ведение на	Применение	Баскетбол		игровых) условиях.		
00		Ведение на месте правой и	навыков.	Dackeroon				
		левой рукой в	парыков.					
		движении						
		шагом и бегом.						
89		Ловля и	Организовы	Значение		<u>Регулятивные</u> – следовать при	Общаться и	Комплекс №2
	1	передача мяча	вать и	подвижны		выполнении инструкциям	взаимодействоват	
		на месте в	проводить	х игр для		учителя.	ь в игровой	
		треугольниках,	подвижные	укреплени		Познавательные — уметь	деятельности.	
		квадратах	игры. Иметь	я здоровья. Бросок		владеть мячом в процессе		
		Гросом пругия	представлен	баскетболь		подвижных игр. <u>Коммуникативные</u> – соблюдать		
		Бросок двумя руками от	ие о броске.	ного мяча.		правила игры и технику		
	-	груди	ne o opoene.	noro maria.		безопасности.		
	,	трудп				Регулятивные – следовать при	Мотивация	Комплекс №3
90						выполнении инструкциям	учебной	
						учителя.	деятельности	
						<u>Познавательные</u> – осваивать		
						технику броска мяча.		
						<u>Коммуникативные</u> – соблюдать		
						правила игры и технику		
91	,	Тестирования	Разучить	Метание	Формировать умения	безопасности Регулятивные – принимать и	Умение правильно	Комплекс №3
'1		метания мяча	технику	мешочка	прыгать в длину с	сохранять учебную задачу.	выполнять	ROMINICAC NYJ
		на дальность	метания	на	места, прыгать в	Познавательные – осваивать	движение в	
	'		мешочка на	дальность.	длину на результат,	технику метания мешочка	прыжках	
			дальность с		прыгать с высоты	Коммуникативные – соблюдать	•	
			разбега.		60см;	правила техники безопасности.		
			Проверить		Развивать			
			тестировани		скоростные			
			я мешочка		способности;			
			на		Соблюдать правила			

		дальность	соревнований в беге, прыжках; Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» Инструктаж по технике безопасности			
92	ехника паса в утболе	Разучить технику паса в футболе		Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику паса в футболе Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Умение правильно выполнять движение в прыжках	
93	портивная гра Футбол	История игры. Совершенст вование техники футбола		Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику спортивной игры футбол Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
94	портивная гра Футбол	История игры. Совершенст вование техники футбола		Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику спортивной игры футбол Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2

95	Спортивная игра Футбол	История игры. Совершенст вование техники футбола		Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику спортивной игры футбол Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
96	Спортивная игра Футбол	История игры. Совершенст вование техники футбола		Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику спортивной игры футбол Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
97	Спортивная игра Футбол	История игры. Совершенст вование техники футбола		Регулятивные — принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные — осваивать технику спортивной игры футбол Коммуникативные — соблюдать правила техники безопасности.	Мотивация учебной деятельности.	Комплекс №2
98	Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Игры.	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №2

99	Эстафеты Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные эстафеты.	Эстафеты	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные – соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №3
10 0	Эстафеты Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные эстафеты.	Эстафеты	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №3
10	Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные игры.	Игры.	Регулятивные – следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные – моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Общаться и взаимодействоват ь в игровой деятельности.	Комплекс №2
10 2	Эстафеты Подвижные игры	Организовы вать и проводить подвижные эстафеты.	Эстафеты	Регулятивные — следовать при выполнении инструкциям учителя. Познавательные — уметь владеть мячом в процессе подвижных игр. Коммуникативные — соблюдать правила игры и технику безопасности.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Комплекс №3