Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Зюзинская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей _____ от _____ 2021 года Руководители ШМО: _____ Н.В. Чабанова Подпись Ф.И.О. _____ С.В. Никитина подпись Ф.И.О. _____ О.Л. Бекарева _____ О.В. Богданова подпись Ф.И.О.	УТВЕРЖДЕНО решением педагогического совета от 31.08.2021 года протокол № 11 Зам.директора по УВР _____ А.С.Вологжанина Приказ № 122 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 270: 1кл. (66 ч), 2 кл. (68ч), 3 кл. (68ч), 4 кл. (68ч)

Учитель Заворин Владимир Викторович

Программа разработана на основе Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2019 г № 373;
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

с.Зюзя, 2021 г.

1.Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса соответствует ФГОС и разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от *17.12.2010 № 1897* «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от *31.12.2015. № 1577* «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
3. ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4.Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции(COVId-19)/
5.Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС НОО.
6.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(приказ Министерства образования и науки РФ от 7.12.2010г № 1897, с изменениями и дополнениями)
7. Основная Образовательная Программа МКОУ Зюзинской СОШ
8.Учебный план МКОУ Зюзинской СОШ.

Цели и задачи учебного курса

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи обучения:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются

физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования научаться: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений 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.

1.2.Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

1.3. Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч):
в 1 классе — 66 часов — (33 недели)
во 2-4 классе — 68 часов — (34 недели)

1.4.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
  - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**
  - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
  - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

1.5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты: у выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть - диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты:

Поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;

- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и
- устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное - утверждение;
- характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например,*
- *подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения)на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль;

использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты: 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, гимнастические кольца);
- 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;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

2. Содержание учебного предмета, курса

2.1.Содержание начального общего образования по учебному предмету.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня; 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.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 деятельность.

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: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. 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.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
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 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, 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).
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.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.
Физические упражнения. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня; 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.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
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 деятельность.

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: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. 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.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
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 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, 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).
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.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
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 (в процессе уроков)
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 деятельность.

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: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. 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.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
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 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, 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.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
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 (в процессе уроков)

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 деятельность.

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: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. 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.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.
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 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, 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.

2.2. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
I.	**Знания о физической культуре**	**12**	**3**	**3**	**3**	**3**
	1 класс					
1	Вводный урок. Понятие о физической культуре. Организационно- методические указания. Правила ТБ					
2	Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Зарождение Олимпийских игр.					
3	Представление о физических упражнениях. Как возникли физические упражнения					
	2 класс					
1	Основные способы передвижения человека. Организационно- методические указания. Правила ТБ					
2	Народные подвижные игры					
3	Общее представление о физической подготовке.					
	3 класс					
1	Профилактика травматизма Правила ТБ					
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека					
3	Представление о физических качествах.					
	4 класс					
1	Профилактика травматизма. Правила Т.Б.					
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.					
3	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС					
II.	**Способы физкультурной деятельности**	**12**	**3**	**3**	**3**	**3**
	1 класс					
1	Режим дня и его планирование.					
2	Измерение показателей развития физических качеств.					
3	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.					
	2 класс					
1	Режим дня и его планирование					
2	Измерение показателей физического развития и физических качеств.					
3	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.					
	3 класс					
1	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.					
2	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол»					
3	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.					
	4 класс					
1	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.					
2	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол»					
3	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.					
III.	**Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность**	**246**	**60**	**62**	**62**	**62**
Физкультурно-оздоровительная деятельность.			***в процессе уроков***			
3/1	**Гимнастика с элементами акробатики**	**98**	**29**	**23**	**23**	**23**
	1 класс					
1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.					

2	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.					
3	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа .					
4	Тестирование виса на время					
5	Перекаты.					
6	Разновидности перекатов					
7	Техника выполнения кувырка вперед					
8	Кувырок вперёд					
9	Стойка на лопатках, мост.					
10	Стойка на лопатках, мост совершенствование					
11	Стойка на голове					
12	Лазанье на гимнастической стенке.					
13	Перелезание на гимнастической стенке					
14	Висы на перекладине					
15	Круговая тренировка.					
16	Прыжки со скакалкой.					
17	Прыжки в скакалку .					
18	Круговая тренировка					
19	Вис углом и вис согнувшись, на гимнастических кольцах					
20	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах					
21	Вращение обруча					
22	Обруч- учимся им управлять					
23	Круговая тренировка.					
24	Лазанье по канату					
25	Преодоление полосы препятствий					
26	Тестирование виса на время					
27	Тестирование наклон вперёд из положения стоя					
28	Тестирование подтягивания на низкой перекладине					
29	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.					
	2 класс					
1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.					
2	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.					
3	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа .					
4	Тестирование виса на время					
5	Кувырок вперед. Правила ТБ					
6	Кувырок вперед с трёх шагов					
7	Кувырок вперед с разбега.					

8	Стойка на лопатках, мост.					
9	Круговая тренировка.					
10	Стойка на голове					
11	Различные виды перелезаний					
12	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине					
13	Круговая тренировка					
14	Прыжки в скакалку.					
15	Прыжки в скакалку в движении.					
16	Круговая тренировка					
17	Вращение обруча					
18	Варианты вращения обруча					
19	Лазанье по канату и круговая тренировка.					
20	Тестирование виса на время					
21	Тестирование наклон вперёд из положения стоя					
22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине					
23	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.					
	3 класс					
1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.					
2	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.					
3	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.					
4	Тестирование виса на время					
5	Кувырок вперед. Правила Т.Б.					
6	Кувырок вперед в группировке					
7	Кувырок назад.					
8	Кувырок назад в группировке.					
9	Стойка на лопатках					
10	Гимнастический мостик					
11	Круговая тренировка.					
12	Прыжки в скакалку.					
13	Прыжки в скакалку в тройках.					
14	Лазанье по канату в три приёма.					
15	Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.					
16	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке					
17	Варианты вращения обруча.					
18	Тестирование виса на время					
19	Тестирование наклон вперёд из положения стоя					

20	Тестирование виса на время					
21	Тестирование наклон вперёд из положения стоя					
22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись					
23	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.					
	4 класс					
1	Тестирование наклона вперед из положения стоя					
2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с					
3	Тестирование подтягиваний и отжиманий					
4	Тестирование виса на время					
5	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Кувырок вперед. Правила ТБ					
6	Кувырок назад					
7	Круговая тренировка					
8	Стойка на голове и руках					
9	Гимнастические упражнения					
10	Круговая тренировка					
11	Прыжки в скакалку					
12	Прыжки в скакалку в тройках					
13	Лазанье по канату в два приема					
14	Круговая тренировка					
15	Вращение обруча					
16	Знакомство с опорным прыжком					
17	Опорный прыжок					
18	Контрольный урок по опорному прыжку					
19	Тестирование виса на время					
20	Тестирование наклона из положения стоя					
21	Тестирование подтягиваний и отжимания					
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с					
23	***Промежуточная аттестация***					
3/2	**Легкая атлетика**	**87**	**19**	**27**	**21**	**20**
	1 класс					
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.					
2	Техника челночного бега					
3	Тестирование челночного бега 3+10 м					
4	Тестирование метания мешочка на дальность					
5	*Сдача контрольных нормативов.*					
6	Тестирование прыжка в длину с места					

7	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.					
8	Прыжок в высоту с прямого разбега					
9	Контрольный урок по прыжкам в высоту					
10	Броски набивного мяча «от груди»					
11	Бросок набивного мяча снизу					
12	Тестирование прыжка в длину с места					
13	Техника метания на точность (разные предметы)					
14	Тестирование метания малого мяча на точность.					
15	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					
16	***Промежуточная аттестация.***					
17	Тестирование челночного бега 3+10м					
18	Тестирование метания мешочка на дальность					
19	Беговые упражнения					
	2 класс					
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.					
2	Техника челночного бега					
3	Тестирование челночного бега 3+10 м					
4	Техника метания мешочка на дальность					
5	Тестирование метания мешочка на дальность					
6	Упражнения на координацию движений					
7	Техника прыжка в длину с разбега.					
8	Прыжок в длину с разбега					
9	Прыжок в длину с разбега результат					
10	Подвижные игры «Футбол»					
11	*Сдача контрольных нормативов.*					
12	Тестирование прыжка в длину с места					
13	Круговая тренировка					
14	Круговая тренировка					
15	Преодоление полосы препятствий					
16	Прыжок в высоту с прямого разбега.					
17	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат					
18	Контрольный урок по прыжкам в высоту					
19	Круговая тренировка					
20	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность					
21	Тестирование прыжка в длину с места					
22	Техника метания на точность(разные предметы)					

23	Тестирование метания малого мяча на точность.					
24	***Промежуточная аттестация.***					
25	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					
26	Тестирование челночного бега 3+10м					
27	Беговые упражнения					
	3 класс					
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.					
2	Техника челночного бега					
3	Тестирование челночного бега 3+10 м					
4	Способы метания мяча на дальность					
5	Тестирование метания мяча на дальность.					
6	Прыжок в длину с разбега.					
7	Прыжок в длину с места.					
8	*Сдача контрольных нормативов.*					
9	Тестирование прыжка в длину с места					
10	Прыжок в высоту с прямого разбега.					
11	Прыжок в высоту способом перешагивание					
12	Эстафеты с мячом					
13	Броски набивного мяча способами «от груди « и «снизу»					
14	Тестирование прыжка в длину с места					
15	Круговая тренировка					
16	Тестирование метания малого мяча на точность.					
17	Беговые упражнения					
18	***Промежуточная аттестация.***					
19	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					
20	Тестирование метания мяча на дальность					
21	Бег на 1000м.					
	4 класс					
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					
2	Техника челночного бега					
3	Тестирование челночного бега 3 х 10 м					
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта					
5	Тестирование метания мяча на дальность					
6	Техника прыжка в длину с разбега					
7	Прыжок в длину с разбега на результат					
8	Прыжок в длину с места					

9	*Сдача контрольных нормативов.*					
10	Тестирование прыжка в длину с места					
11	Полоса препятствий					
12	Прыжок в высоту с прямого разбега					
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»					
14	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»					
15	Тестирование бега на 30 м с высокого старта					
16	Беговые упражнения					
17	Тестирование прыжка в длину с места					
18	Тестирование челночного бега 3 х 10 м					
19	Тестирование метания малого мяча на точность					
20	Бег на 1000 м					
3/3	**Лыжная подготовка**	**61**	**12**	**12**	**18**	**19**
	1 класс					
1	*Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Правила ТБ					
2	Поворот переступанием на лыжах без палок.					
3	Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.					
4	Ступающий шаг на лыжах с палками.					
5	Прохождение дистанции 1км на лыжах					
6	Повороты переступанием на лыжах с палками.					
7	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок					
8	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками					
9	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»					
10	Подвижная игра на лыжах «Накаты»					
11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах					
12	Контрольный урок по лыжной подготовке.					
	2 класс					
1	Ступающий шаг Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Правила ТБ					
2	Поворот переступанием на лыжах без палок					
3	Скользящий шаг и ступающий шаг на лыжах с лыжными палками.					
4	Торможение падением на лыжах с палками.					
5	Прохождение дистанции 1км на лыжах					
6	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.					
7	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах					
8	Подъём на склон «ёлочкой»					
9	Передвижение на лыжах «змейкой»					

10	Подвижная игра на лыжах «Накаты»					
11	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах					
12	Контрольный урок по лыжной подготовке.					
	3 класс					
1	Ступающий шаг на лыжах без лыжных палок					
2	Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок..					
3	Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.					
4	Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками					
5	Поворот на лыжах переступанием					
6	Попеременный двухшажный ход на лыжах.					
7	Закрепление попеременного двухшажного хода на лыжах					
8	Одновременный двухшажный ход					
9	Закрепление одновременного двухшажного хода					
10	Подъем «полуелочкой» и «ёлочкой»					
11	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах.					
12	Подъем «лесенкой».					
13	Торможение «плугом».					
14	Передвижение на лыжах «змейкой».					
15	Подвижная игра на лыжах «Накаты».					
16	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.					
17	Прохождение дистанции1,5 км. на лыжах					
18	Лыжная подготовка. Подвижные игры и эстафеты на лыжах					
	4 класс					
1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Правила ТБ					
2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками					
3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах					
4	Попеременный одношажный ход на лыжах					
5	Попеременный одношажный ход на лыжах					
6	Одновременный одношажный ход на лыжах					
7	Одновременный одношажный ход на лыжах					
8	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах					
9	Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах					
10	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах					
11	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах					
12	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»					
13	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»					

14	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»					
15	Подвижная игра на лыжах «Накаты»					
16	Подвижная игра на лыжах «Накаты»					
17	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»					
18	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»					
19	Прохождение дистанции 2 км на лыжах					
Всего часов		**270**	**66**	**68**	**68**	**68**

2.3. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

1. В.И.Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2011г.
2. Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа часть 2 Москва «Просвещение» 2011г.
3. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2012г.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2014г.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:** Web: http://minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование»: Web: http://www.edu.ru.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Детские электронные презентации и клипы viki.rdf.ru

Образовательная сеть Copyright © 2012 Metodisty.ru

http://www.proshkolu.ru

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Стенка гимнастическая	г	
2	Козёл гимнастический	г	
3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4	Перекладина навесная	Г	
5	Мост гимнастический подкидной	Г	
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
7	Скамья атлетическая наклонная	Г	
8	Маты гимнастические	г	
9	Мяч набивной (1 кг)	г	
10	Мяч малый (теннисный)	г	
11	Скакалка гимнастическая	к	
12	Палка гимнастическая	г	
13	Обруч гимнастический	г	
14	Секундомер	к	

15	Сетка для переноса малых мячей	к	
16	Мячи малые	к	
17	Ракетки для настольного тенниса	г	
18	Сетки для настольного тенниса	д	
19	Теннисные столы	д	
Лёгкая атлетика			
20	Планка для прыжков в высоту	д	
21	Стойка для прыжков в высоту	д	
22	Фишки разметочные	г	
23	Мячи для метания 150 гр.	д	
24	Рулетка измерительная (10м)	г	
25	Секундомер	Г	
Подвижные и спортивные игры			
26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
27	Мячи баскетбольные	г	
28	Стойки волейбольные универсальные	д	
29	Сетка волейбольная	д	
30	Мячи волейбольные	г	
31	Кегли	д	
32	Мячи футбольные	г	
33	Насос для накачивания мячей	г	
Средства первой помощи			
34	Аптечка медицинская	д	
	Спортивные залы (кабинеты)		
1	Спортивный зал игровой		
2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
	Пришкольная площадка		
1	Легкоатлетическая дорожка	д	
2	Гимнастический городок	д	
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
4	Площадка игровая баскетбольная	д	

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. (необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Класс 1 - 4

Учитель Заворин В.В.

Количество часов: всего 270 часов в год; 1кл. (66), 2-4 кл. (68) часов; в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы Заворина Владимира Викторовича
Утверждено: решением педагогического совета протокол № 11 от 31.08.2021; Приказ директора школы № 122 от 31.08.2021 года
(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

с.Зюзя, 2021 г.

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование физической культуры

3.1. Планируемые результаты изучения физической культуры

1 класс

Учащийся научится:

-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;

Учащийся получит возможность научиться:

-связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
-способах изменения направления и скорости движения;
-режиме дня и личной гигиене;
-правилах составления комплексов утренней зарядки.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

2 класс

Учащийся научится:

-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;
-демонстрировать уровень физической подготовленности:

Учащийся получит возможность научиться:

-зарождении древних Олимпийских игр;
-физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
-правилах проведения закаливающих процедур;
-об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3 класс

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

-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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

4 класс

Учащийся научится:

-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;

Учащийся получит возможность научиться:

-роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
-физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
-физической нагрузке и способах ее регулирования;
-причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3.2. Календарно-тематическое планирование 1 класс (66 часов)

№ П/п	Тема урока	Дата	Содержание урока	Планируемые результаты			Вид урока
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
1 четверть. (16 часов.) ***Физическая культура (1 ч.),* Лёгкая атлетика (6 ч.), Гимнастика (4ч.)**							
1	*Вводный урок.* ***Понятие о физической культуре.*** ОРУ. Правила ТБ		***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физически ми упражнениями.*** Ознакомление с организационно-методи ческими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры. Изучение понятий «шеренга»и «колонна», обучение передвижению в колонне.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: Работать в группе, устанавливать рабочие отношения . Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить и выделять необходимую информацию. П: объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строится в колон ну в движении, выполнять организационные требования на уроках физ-ры, играть в подвижные игры «ловишка»	Изучение нового материала
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь» , «смирно». Разминка в движении. Те-стирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельно сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: рассказывать правила тестирования и правила, подвижных игр. «ловишка»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта играть в подвижные игры «ловишка»	Контроль ный урок
3	Техника челночного бега		Строевые упражнения. Разминка в движении, техника челночного бега, подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели. П:рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Выполнять разминку в движении, знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки»	Изучение нового материала

4	Тестирование челночного бега 3х10 м		Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: рассказывать правила тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Контрольный урок
Из истории физической культуры (1ч.)							
5	***Возникновение физической культуры и спорта. Зарождение Олимпийских игр.***		***История развития физической культуры и первых соревнований.*** Рассказ об Олимпийских играх- символики и традициях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель П: уметь рассказывать о возникновении физкультуры.	Знать что такое дистанция и как её удерживать, как возникли физическая культура и спорт	Изучение нового материала
6	Тестирование метания мешочка на дальность		Беговая разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, метания мешочка с разбега, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. П:рассказывать и показывать технику выполнения метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный урок
Физические упражнения (1ч.)							
7	***Представление о физических упражнениях. Как возникли физические упражнения***		***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.*** Разминка с мешочками. П/и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. П: рассказывать о физических качествах, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физич. качеств (сила, быстрота, выносливость). выполнять разминку направленную на развитие координации движений	Изучение нового материала

Самостоятельные занятия (1ч.)							
8	***Режим дня и его планирование.***		***Составление режима дня; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).***	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров П: рассказывать о физических качествах, и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой на дальность	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.	Комбинированный урок
9	***Сдача контрольных нормативов.***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физической подготовленности.*	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П:рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность	Выполнять разминку с малыми мячами. Знать правила тестирования	Контрольный урок
10	Тестирование прыжка в длину с места		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости. Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила п/ и «Волк во рву».	Контрольный урок
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)							
11	***Измерение показателей развития физических качеств.***		***Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.***	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Р: определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности П: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Выполнять Прыжок в длину с разбега	Изучение нового материала

					подвижную игру «Салки» и «Мышеловка»		
Самостоятельные игры и развлечения (1ч.)							
12	***Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.***		***Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*** Разминка в кругу. П/И «Салки» и «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в П/И«Салки» и «Мышеловка»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Изучение нового материала
13	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение. П/и «Два мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Два мороза»	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Два мороза»	Контрольный урок
14	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, правила подвижной игры «Волк во рву»	Контрольный урок
15	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.		Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа . подвижная игра «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К:. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, правила п/и «Вышибалы »	Контрольный урок

16	Тестирование виса на время		Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, П/и «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование виса на время играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом.».	Выполнять разминку у гимнастической стенке Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.»	Контрольный урок
2 четверть (16часов) Гимнастика с основами акробатики (19 ч.)							
17	Перекаты. Правила ТБ		Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».	Изучение нового материала
18	Разновидности перекатов		Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила подвижной игры «Удочка».	Комбинированный урок
19	Техника выполнения кувырка вперед		Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»		К: сотрудничать в ходе групповой работы Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, выполнять кувырок вперёд	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперёд	Комбинированный

20	Кувырок вперёд		Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие само-стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: работать в группе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять различные варианты кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание.	Знать, что такое осанка, технику выполнения кувырка вперед, правила подвижной игры «Успей убрать»	Комбинированный урок
21	Стойка на лопатках, мост.		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». П/и «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П:выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки.	Знать, как проводится разминка направленная на сохранение осанки. Знать как выполняются усложнённые варианты кувырка вперёд, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Комбинированный урок
22	Стойка на лопатках, мост совершенствование		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». П/и «Волшебные елочки»		К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки».	Знать , как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Комбинированный урок

23	Стойка на голове		Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К : устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове	Знать, какую первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове.	Изучение нового материала
24	Лазанье по гимнастической скамейке.		Разминка на матах. Лазанье по гимнастической скамейке.Стойка на голове. Игровое упражнение.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П:оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове , играть в подвижную игру	Знать технику стойки на голове правила подвижной игры	Комбинированный урок
25	Перелезание на гимнастической стенке		Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.		К:находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Р: видеть указанную ошибку и исправлять её. П:выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, игра «Удочка»	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	Комбинированный урок
26	Висы на перекладине		Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образу и заданному правилу. П:выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, перелезать различными способами.	Знать ,как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис. Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный урок

27	Круговая тренировка.		Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».	Комбинированный урок
28	Прыжки со скакалкой.		Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К: сотрудничать в ходе групповой работы. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу П: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Шмель»	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Шмель»	Изучение нового материала
29	Прыжки в скакалку .		Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»		К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:видеть указанную ошибку и исправлять её, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.. П: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Шмель»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Шмель»	Комбинированный урок
30	Круговая тренировка		Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру«Береги предмет»	Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Береги предмет»	Комбинированный урок
31	Вис углом и вис согнувшись, на гимнастических кольцах		Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель П: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах , играть в игру «Волк во рву»	Знать технику выполнения Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, правила игры «Волк во рву»	Комбинированный урок

32	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах		Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель П: Выполнять переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах , играть в игру «Волк во рву»	Знать технику выполнения Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, правила игры «Волк во рву»	Комбинированный урок
3 четверть (18 часов)							
33	Вращение обруча. Правила ТБ		Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	К: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: осознавать самого себя. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в П/и «Попрыгунчики-воробушки»	Знать что такое обруч, технику вращения обруча, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	Комбинированный урок
34	Обруч- учимся им управлять		Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.. П:выполнять различные варианты вращения обруча, п/и «Попрыгунчики-воробушки»	Знать варианты вращения обруча, правила П/и «Попрыгунчики-воробушки»	Комбинированный урок
35	Круговая тренировка.		Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки.	Знать, как выполняется лазанье по канату , правила проведения круговой тренировки.	Комбинированный урок
Лыжная подготовка ***(Лыжные гонки)-(12ч.)***							

36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Правила ТБ		Ознакомление с организационно-методи ческими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки. Спортивная форма и инвентарь. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:рассказывать об организациионно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Изучение нового материала
37	Поворот переступанием без палок.		Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот переступанием на лыжах без палок.	Этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Знать ,как пристёгивать крепления, как выполняется передвижение на лыжах без палок ступающим шагом и скользящим шагом, как выполнять поворот на лыжах	Комбинированный урок
38	Скользящий шаг на лыжах.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	Знать, как пристёгивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с палками.	Комбинированный урок
39	Ступающий шаг на лыжах.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель,	Знать как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом	Комбинированный урок

				личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	контролировать свою деятельность по результату. П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.		
40	Прохождение дистанции 1км на лыжах		Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; Прохождение дистанции 1км на лыжах		К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Знать, как выполнять поворот переступанием, техника передвижения разными ходами.	Комбинированный урок
41	Повороты переступанием с палками.		Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:поворачиваться на лыжах пересту панием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	Знать, как выполнять поворот переступанием на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Комбинированный урок
42	Подъём и спуск под уклон без палок		Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом .	Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Комбинированный урок

43	Подъём и спуск под уклон с палками		Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом .	Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами; технику подъёма «полуёлочкой»	Комбинированный урок
44	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»		Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»;	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П:передвигаться лыжными ходами «змейкой» подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Знать технику изученных лыжных ходов, технику передвижения «змейкой», технику спуска в основной стойке на лыжах.	Комбинированный урок
45	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона, подвижная игра «Накаты»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. П: спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Знать как передвигаться на лыжах змейкой, правила игры «Накаты»	Комбинированный урок
46	Прохождение дистанции 1,5 км		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, свободное катание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты»	Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Комбинированный урок
47	Контрольный урок по лыжной подготовке.		Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «полуёлочкой»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П: передвигаться лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Контрольный урок

Гимнастика (6 ч.), Легкая атлетика (13 ч.)							
48	Лазанье по канату		Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. П/и «Белки в лесу»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Белки в лесу»	Знать что такое канат, как по нему лазать, правила подвижной игры «Белки в лесу»	Изучение нового материала
49	Преодоление полосы препятствий		Разминка на гимнастической скамейки. Преодоление полосы препятствий. П/и «Белочка-защитница»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П:уметь выполнять разминку на гимнастической скамейки. Преодолевать полосу препятствий.	Знать что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Комбинированный урок
50	Техника прыжка в высоту с разбега.		Разминка на гимнастической скамейки. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели П: Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Изучение нового материала
4 четверть (16 часов)							
51	Прыжок в высоту с разбега		Разминка на гимнастической скамейки. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П:прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Репродуктивный урок

52	Контрольный урок по прыжкам в высоту		Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и «Грибы-шалуны»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату. П: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега , правила подвижной игры «Грибы-шалуны».	Контроль ный урок
53	Броски набивного мяча «от груди»		Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча «от груди». П/и «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П:бросать набивной мяч способами «от груди « и «снизу», играть в П/и«Вышибалы через сетку»	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди « и «снизу», правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Комбинир ованный урок
54	Бросок набивного мяча снизу		Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. П/и «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П: бросать набивной правой и левой рукой, играть в П/и «Вышибалы через сетку»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой , правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Комбинир ованный урок
55	Тестирование виса на время		Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	Контроль ный урок

56	Тестирование наклон вперёд из положения стоя		Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и «Собачки»		К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в П/и «Собачки»	Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Собачки»	Контрольный урок
57	Тестирование прыжка в длину с места		Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Собачки»		К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в П/и «Собачки»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила П/и «Собачки»	Контрольный урок
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. П/и «Лес, болото, озеро»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в П/и «Лес, болото, озеро»	Знать, как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила П/и «Лес, болото, озеро»	Контрольный урок
59	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		Разминка в движении. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. П/и «Лес, болото, озеро»		К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. играть в П/и «Лес, болото, озеро»	Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила П/и «Лес, болото, озеро»	Контрольный урок

60	Техника метания на точность		Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П:бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Изучение нового материала
61	Тестирование метания теннисного мяча на точность.		Разминка с мешочками. Тестирование метания теннисного мяча на точность. П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Знать ,как проходит тестирование метания теннисного мяча на точность, правила П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Контроль ный урок
62	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить Тестирование бега на 30 м с высокого старта., играть в подвижную игру «Хвостики»	Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Хвостики»	Контроль ный урок
63	***Промежуточная аттестация.***		Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию1000м.	Знать, как проходит тестирование.	Контроль ный урок

64	Тестирование челночного бега 3х10м		Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование челночного бега 3х10м. играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10м высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный урок
65	Тестирование метания мешочка на дальность		Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование метания малого мяча на дальность, играть в П/и«Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать ,как проходит тестирование метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный урок
66	Беговые упражнения		Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию П:выполнять беговые упражнения, играть в П/и «Колдунчики»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики»	Комбинированный урок

3.3. Календарно-тематическое планирование 2 класс (68 часов)

№ П/п	Тема урока	Дата	Содержание урока	Планируемые результаты			Вид урока
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
1 четверть. (16ч.) ***Физическая культура (1 ч.),* Лёгкая атлетика (14 ч.), Гимнастика (2ч.)**							
1	***Основные способы передвижения человека.*** Правила ТБ		***Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.*** Изучение понятий «шеренга»и «колонна», обучение передвижению в колонне.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: Работать в группе, устанавливать рабочие отношения . Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить и выделять необходимую информацию. П: объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.	Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	Изучение нового материала
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь» , «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: рассказывать правила тестирования и правила, подвижных игр. «ловишка»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта играть в подвижные игры «ловишка»	Контрольный урок
3	Техника челночного бега		Строевые упражнения. Разминка в движении, техника челночного бега, подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели. П:рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки»	Выполнять разминку в движении, знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и	Изучение нового материала
4	Тестирование челночного бега 3х10 м		Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: рассказывать правила тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Контрольный урок

5	Техника метания мяча на дальность		Выполнять построение, беговую разминку, метание мяча на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,	К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. П:рассказывать и показывать технику выполнения метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее»	Изучение нового материала
6	Тестирование метания мяча на дальность		Беговая разминка с ме-шочками, тестирование метания мяча на дальность, метания мяча с разбега, подвижная игра «Хвостики».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью П:рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики».	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики».	Контроль ный урок
7	Упражнения на координацию движений		Строевые команды. «направо», »налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».Упражнения на развитие внимания.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью П:рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Горелки».	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Горелки».	Изучение нового материала
Из истории физической культуры (1ч.)							
8	***Народные подвижные игры***		***Особенности физической культуры разных народов.*** Подвижная игра «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. П: рассказывать и показывать технику выполнения метание гимн-кой палки ногой, играть в П. и.«Колдунчики»	Пересказывать тексты по истории физической культуры. понимать правила в П. игре «Колдунчики»	Изучение нового материала

9	Техника прыжка в длину с разбега.		Выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра. «Флаг на башне».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Р:определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. П:рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Флаг на башне».	Называть физические качества, выполнять Прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры. «Флаг на башне».	Комбинированный урок
10	Прыжок в длину с разбега		Выполнять построение, разминку на месте, прыжок в длину с разбега, дыхательное упражнение, упражнение на внимание. П/И «Салки» и «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Р: определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности П: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Салки» и «Мышеловка»	Называть физические качества, выполнять Прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры «Салки» и «Мышеловка»	Изучение нового материала
11	Прыжок в длину с разбега на результат		Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. П/И «Салки» и «флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Р:видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П:рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «салки» и «флаг на башне»	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, Знать правила п/и «салки» и «флаг на башне»	Комбинированный урок
12	Подвижные игры «Футбол»		Выполнять построение, разминку в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», контрольная игра в «Футбол», контрольные броски мяча из-за боковой, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	К: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	Изучение нового материала

13	***Сдача контрольных нормативов.***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физической. подготовленности.*	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру	Выполнять разминку с малыми мячами. Знать правила тестирования	Контроль ный урок
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, дыхательное упражнение. П/и «Два мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Два мороза»	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Два мороза»	Контроль ный урок
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, правила подвижной игры «Волк во рву»	Контроль ный урок
16	Тестирование прыжка в длину с места		Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».	Контроль ный урок

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа . подвижная игра «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К:. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа , правила п/ и«Вышибалы »	Контрольный урок
18	Тестирование виса на время		Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, П/и «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование виса на время играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом.».	Выполнять разминку у гимнастической стенке Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.»	Контрольный урок
Физические упражнения (1ч.)							
19	***Общее представление о физической подготовке.***		***Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.***	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель П:рассказывать о физической подготовке, подлезать под препятствие играть в п/ и «Кот и мыши».	Различать упр-ия по воздействию на развитие основных физич. качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физической подготовки.	Репродуктивный урок
Самостоятельные занятия (1ч.)							
20	***Режим дня и его планирование***		***Составление режима дня; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).***	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель П:рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие играть в п/ и «Кот и мыши».	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши».	Репродуктивный урок

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)							
21	Кувырок вперед. Правила ТБ		Разминка на матах, кувырок вперед с места, подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».	Изучение нового материала
22	Кувырок вперед с трёх шагов		Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила подвижной игры «Удочка».	Комбинированный урок
23	Кувырок вперед с разбега.		Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»		К: сотрудничать в ходе групповой работы Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, выполнять кувырок вперёд	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперёд	Комбинированный
24	Стойка на лопатках, мост.		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». П/и «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование	К: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П:выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки.	Знать, как проводится разминка направленная на сохранение осанки. Знать как выполняются усложнённые варианты кувырка вперёд, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Комбинированный урок

25	Круговая тренировка.		Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Р:адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. П:уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Комбинированный урок
26	Стойка на голове		Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К : устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове	Знать, какую первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове.	Изучение нового материала
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)							
27	***Измерение показателей физического развития и физических качеств.***		***Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.*** Стойка на голове. Игровое упражнение.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П:оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове , играть в подвижную игру	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств.	Комбинированный урок
28	Различные виды перелезаний		Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.		К:находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять её. П:выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	Комбинированный урок

29	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		Разминка с гимнастическими палками. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образу и заданному правилу. П:выполнять Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, перелезать различными способами.	Знать ,как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис. Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный урок
30	Круговая тренировка		Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».	Комбинированный урок
31	Прыжки в скакалку.		Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К: сотрудничать в ходе групповой работы. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу П: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Шмель»	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Шмель»	Изучение нового материала
32	Прыжки в скакалку в движении.		Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»		К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:видеть указанную ошибку и исправлять её, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.. П: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Шмель»	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Шмель»	Комбинированный урок
3 четверть (20ч.)							
33	Круговая тренировка. Правила ТБ		Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру«Береги предмет»	Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Береги предмет»	Комбинированный урок
Самостоятельные игры и развлечения (1ч.)							

34	***Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.***		***Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*** Подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель П: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах , играть в игру «Волк во рву»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Изучение нового материала
35	Вращение обруча		Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»		К: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в П/и «Попрыгунчики-воробушки»	Знать что такое обруч, технику вращения обруча, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	Комбинированный урок
36	Варианты вращения обруча		Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.. П:выполнять различные варианты вращения обруча, п/и «Попрыгунчики-воробушки»	Знать варианты вращения обруча, правила П/и «Попрыгунчики-воробушки»	Комбинированный урок
37	Лазанье по канату и круговая тренировка.		Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки.	Знать, как выполняется лазанье по канату , правила проведения круговой тренировки.	Комбинированный урок
38	Круговая тренировка		Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравствен ной отзывчивости, сочувствия другим людям	К: сотрудничать в ходе групповой работы. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки.	Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, правила проведения круговой тренировки.	Комбинированный урок

Лыжная подготовка ***(Лыжные гонки)-(12ч.)***							
39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Правила ТБ		Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки. Спортивная форма и инвентарь. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:рассказывать об организациионно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Изучение нового материала
40	Поворот переступанием на лыжах		Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот переступанием на лыжах без палок.	Этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Знать ,как пристёгивать крепления, как выполняется передвижение на лыжах без палок ступающим шагом и скользящим шагом, как выполнять поворот на лыжах	Комбинированный урок
41	Скользящий и ступающий шаг на лыжах с палками.		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	Знать, как пристёгивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с палками.	Комбинированный урок
42	Торможение падением на лыжах.		Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «падением»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	Знать как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом	Комбинированный урок

43	Прохождение дистанции 1км на лыжах		Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; Прохождение дистанции 1км на лыжах	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.	Знать, как выполнять поворот переступанием, техника передвижения разными ходами.	Комбинированный урок
44	Повороты переступанием и обгон.		Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами	Знать, как выполнять поворот переступанием на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Комбинированный урок
45	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах		Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом .	Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Комбинированный урок
46	Подъём на склон «ёлочкой»		Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «ёлочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом .	Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами; технику подъёма «ёлочкой»	Комбинированный урок
47	Передвижение на лыжах «змейкой»		Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»;	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П:передвигаться лыжными ходами «змейкой» подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Знать технику изученных лыжных ходов, технику передвижения «змейкой», технику спуска в основной стойке на лыжах.	Комбинированный урок

48	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		Передвижение на лыжах, передвижение «змейкой», спуск со склона, подвижная игра «Накаты»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. П: спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Знать как передвигаться на лыжах змейкой, правила игры «Накаты»	Комбинированный урок
49	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, свободное катание	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самос тоятельности и личной ответст венности за свои поступки на основе представлений о нравст венных нормах, социальной спра-ведливости и свободе	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты»	Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Комбинированный урок
50	Контрольный урок по лыжной подготовке.		Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «полуёлочкой»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П: передвигаться лыжными ходами подниматься на склон «полуёлоч кой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Контрольный урок
Гимнастика (5 ч.), Легкая атлетика (13 ч.)							
51	Круговая тренировка		Разминка с обручами, стойка на голове, круговая тренировка, подвижная игра «Белки в лесу»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Белки в лесу»	Знать что такое канат, как по нему лазать, правила подвижной игры «Белки в лесу»	Изучение нового материала
52	Преодоление полосы препятствий		Разминка на гимнастической скамейки. Преодоление полосы препятствий. П/и «Белочка-защитница»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П:уметь выполнять разминку на гимнастической скамейки. Преодолевать полосу препятствий.	Знать что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила подвижной игры «Белочка-защитница»	Комбинированный урок
4 четверть (16 часов)							

53	Прыжок в высоту с разбега.		Разминка на гимнастической скамейки. Прыжок в высоту с разбега. П/и «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели П: Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Изучение нового материала
54	Прыжок в высоту с разбега на результат		Разминка на гимнастической скамейки. Прыжок в высоту с разбега. П/и «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. П:прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Репродуктивный урок
55	Контрольный урок по прыжкам в высоту		Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с разбега. П/и «Грибы-шалуны»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату. П: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега , правила подвижной игры «Грибы-шалуны».	Контрольный урок
56	Круговая тренировка		Разминка с обручами, стойка на голове, круговая тренировка, подвижная игра «Белки в лесу»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Белки в лесу»	Знать что такое канат, как по нему лазать, правила подвижной игры «Белки в лесу»	
57	Бросок набивного мяча из-за головы		Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. П/и «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие этических чувств, доб-рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	К: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П: выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой , правила подвижной игры «Точно в цель»	Комбинированный урок

58	Тестирование виса на время		Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	Контрольный урок
59	Тестирование наклон вперёд из положения стоя		Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и «Собачки»		К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в П/и «Собачки»	Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Собачки»	Контрольный урок
60	Тестирование прыжка в длину с места		Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Собачки»		К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. устанавливать рабочие отношения. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в П/и «Собачки»	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила П/и «Собачки»	Контрольный урок
61	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. П/и «Лес, болото, озеро»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в П/и «Лес, болото, озеро»	Знать, как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила П/и «Лес, болото, озеро»	Контрольный урок
62	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		Разминка в движении. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. П/и «Лес, болото, озеро»		К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. играть в П/и «Лес, болото, озеро»	Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила П/и «Лес, болото, озеро»	Контрольный урок

63	Техника метания на точность(разные предметы)		Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П:бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Изучение нового материала
64	Тестирование метания малого мяча на точность.		Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Знать ,как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Контрольный урок
65	***Промежуточная аттестация.***		Передвижение и выполнение упр-й с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию1000м.	Знать, как проходит тестирование.	Контрольный урок
66	Тестирование бега на 30 м		Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить Тестирование бега на 30 м с высокого старта., играть в подвижную игру «Хвостики»	Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Хвостики»	Контрольный урок
67	Тестирование челночного бега 3х10м		Беговая разминка, тестирование челночного бега 3х10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование челночного бега 3х10м. играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Контрольный урок

68	Беговые упражнения		Разминка в движении, беговые упражнения, подвижная игра «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию П:выполнять беговые упражнения, играть в П/и «Колдунчики»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики»	Комбинированный урок

3.4. Календарно-тематическое планирование 3 класс (68 часов)

№ П/п	Дата провед	Тема урока	Содержание занятия	Универсальные учебные действия			Вид урока
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
1 четверть (16ч.) ***Физическая культура (1 ч.),*** **Лёгкая атлетика (10 ч.), Гимнастика (3 ч.)**							
1		***Профилактика травматизма*** Правила ТБ	***Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: слушать и слышать друг друга, работать в группе . Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П: рассказывать правилах предупреждения травматизма, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения.	Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	Текущий
2		Тестирование бега на 30 м	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Максимально быстрый бег на месте	Развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К:сдостаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. П: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, игра в подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку».	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта играть в подвижные игры «ловишка»	Текущий

3		Техника челночного бега	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон 30 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Р: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П:технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	Выполнять разминку в движении, знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки»	
4		Тестирование челночного бега 3х10 м	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	К: Эффективно сотрудничать и добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить Тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами».	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Текущий
5		Способы метания мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание т/мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П:выполнять метание мяча на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее»	Текущий
6		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Гладкий бег 6 минут – на результат		К:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П:прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики».	Текущий

7		Прыжок в длину с места.	Знать и уметь выполнять технику прыжков	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П:прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами».	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры	Текущий
Из истории физической культуры (1ч.)							
8		***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями***	***Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.***	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П:выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. понимать правила в игре	Текущий
9		***Сдача контрольных нормативов.***	Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физической подготовленности.*	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование.	Выполнять разминку с малыми мячами. Знать правила тестирования	Текущий
10		Тестирование прыжка в длину с места	ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Гладкий бег 6 минут – на результат	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».	Текущий

11		Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	ОРУ на мести. Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «белые медведи».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности.	К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «белые медведи».	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Два мороза»	Текущий
12		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Разминка, направ-ленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, играть в подвижную игру «белые медведи».	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, правила подвижной игры «Волк во рву»	Текущий
13		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила подвижной игры «Волк во рву	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. , правила подвижной игры «Волк во рву».	Текущий
14		Тестирование метания мяча на дальность.		Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью П: проходить тестирование метание мяча на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами». «Ловля обезьян с мячом.»	Выполнять разминку с малыми мячами Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Текущий
15		Тестирование виса на время				Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.».	Текущий
Физические упражнения (1ч.)							

16		*Представление о физических качествах.*	***Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.***	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	К:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П:уметь закаляться., выполнять упражнения в парах с 2 мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель»	Различать упр-ия по воздействию на развитие основных физич. качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физической подготовки.	Текущий
		Гимнастика с основами акробатики (16ч.)					
17		Кувырок вперед. Правила Т.Б.	ОРУ в движении Выполнять разминку на матах, знать, как выполнять технику кувырка вперёд, правила подвижной игры «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Развитие мотивов учебной деятельности , развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	К: сотрудничать в ходе групповой работы Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять кувырок вперёд, играть в подвижную игру «Удочка».	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».	Текущий
18		Кувырок вперед в группировке	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»		К: сотрудничать в ходе групповой работы Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. П: выполнять кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	Знать как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила подвижной игры «Удочка».	Текущий.
19		Кувырок назад.	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: с достаточностью полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. П:выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка».	Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей	Текущий
20		Кувырок назад в группировке.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной		освоение акробатических упражнений знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале.	Текущий

21		Стойка на лопатках	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». П/и «Волшебные елочки»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К:Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: выполнять кувырок вперёд, назад,, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».	Знать, как проводится разминка направленная на сохранение осанки. Знать как выполняются усложнённые варианты кувырка вперёд, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Текущий
22		Гимнастический мостик	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Текущий
23		Круговая тренировка.	Знать , как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки правила подвижной игры		К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Текущий
24		Прыжки в скакалку.	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	К: сотрудничать в ходе групповой работы. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу П: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».	Текущий
25		Прыжки в скакалку в тройках.	Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия».		К: Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. Р:проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П: прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру	Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры	Текущий

26		Лазанье по канату в три приёма.	Знать, как прыгать в скакалку в тройка, лазать по канату в три приёма , правила подвижной игры «Будь осторожен».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П: прыгать в скакалку в тройках. Лазать по канату в три приёма играть в подвижную игру «Будь осторожен».	Знать, как прыгать в скакалку в тройка, лазать по канату в три приёма , правила подвижной игры «Будь осторожен».	Текущий
27		Техника выполнения простейшего соединения акробатических элементов.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	К:слушать и слышать учителя и друг друга, устанавливать рабочие отношения. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели. П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен».	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен ».	Текущий
28		Круговая тренировка	Знать , как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки правила подвижной игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,	К: сотрудничать в ходе групповой работы. Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П:выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры	Текущий
29		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Белочка - защитница».		К: оречевлять содержание совершаемых действий. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка - защитница».	Знать, как выполняется лазанье по канату , правила проведения круговой тренировки.	Текущий
30		Варианты вращения обруча.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	К:работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель П: лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч разными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове».	Знать варианты вращения обруча, правила П/и «Попрыгунчики-воробушки»	Текущий

31		Тестирование виса на время	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».	Выполнять разминку у гимнастической стенке Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.»	Текущий
32		Тестирование наклон вперёд из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч».		К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры	Текущий
		3 четверть. (20 ч.) ***Самостоятельные занятия (1 ч.)***					
33		*Закаливание и правила проведения закаливающих* ***процедур.*** Правила Т.Б.	***Выполнение простейших закаливающих процедур.***		К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций, слушать и слышать друг друга. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование подъёма туловища, из положения лёжа на спине за 30 сек, играть в подвижную игру		Текущий
		Лыжная подготовка ***(Лыжные гонки)-(18 ч.)***					
34		Ступающий шаг на лыжах без палок.	Знание о физической культуре. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Текущий
35		Скользящий шаг на лыжах без палок.	Знать, как пристёгивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с палками.		К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П: пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и		Текущий

36		Скользящий шаг с лыжными палками.	Знание о физической культуре. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.		без них.		Текущий
37		Ступающий шаг с лыжными палками	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожении и травмах		К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.		Текущий
38		Поворот на лыжах переступанием	Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом.	Этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		Знать ,как пристёгивать крепления, как выполняется передвижение на лыжах без палок ступающим шагом и скользящим шагом, как выполнять поворот на лыжах	Текущий.
39		Попеременный двухшажный ход.	Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	К: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом .	Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом.	
40		Закрепление попеременного двухшажного хода			К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом		Текущий

41		Одновременный двухшажный ход	Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим, одновременным шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах.	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъёма «полуёлочкой» и «Ёлочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах.	Текущий
42		Закрепление одновременного двухшажного хода			К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах.		Текущий
43		Подъем «полуелочкой» и «ёлочкой»	Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	К: слушать и слышать друг друга и учителя Р:самостоятельно формулировать познавательные цели П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Текущий
44		Спуск под уклон в основной стойке.				Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами.	Текущий
45		Подъем «лесенкой».	Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой».,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели. П: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой».,	

46		Торможение «плугом».	Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения плугом.	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. Р:самостоятельно формулировать познавательные цели. П: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом» .	Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения плугом.	
47		Передвижение на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».	развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя . Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами .	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».	Текущий
48		Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Знать, как передвигаться на лыжах, как спускаться со склона на лыжах «змейкой»., правила подвижной игры «Накаты».		К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя . Р: контролировать свою деятельность по результату, П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».	Знать, как передвигаться на лыжах, как спускаться со склона на лыжах «змейкой»., правила подвижной игры «Накаты».	Текущий
49		Спуск со склона в низкой стойке.	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты».	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя . Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П:спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты».	Текущий
50		Прохождение дистанции1,5 км.	Прохождение дистанции 1,5 км различными лыжными ходами за определенное время.	развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из	К: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.	Знать, как распределять силы на прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке.	Текущий

51		Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Передвижение на лыжах различными ходами, повороты на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке.	спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. П: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона, в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке.	Текущий
		Гимнастика (4 ч.), Легкая атлетика (11 ч.)					
52		Прыжок в высоту с разбега.	Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели П: Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями».	Текущий.
		4 четверть (16 ч.)					
53		Прыжок в высоту способом перешагивание.	Знать, как прыгать в высоту способом перешагивание с разбега , правила подвижной игры «Штурм»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: контролировать свою деятельность по результату. П: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм».	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Штурм»	Текущий
54		Эстафеты с мячом	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом.	развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. П:участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хопами.	Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом.	Текущий
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (1 ч.)					
55		***Частота сердечных сокращений, способы её измерения.***	***Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.***	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.	Изучение нового материала

			Игра «Футбол»	формирование чувства гордости за свою Родину.	указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П: рассказывать о частоте сердечных сокращений и, способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча.	Измерять показатели развития физических качеств.	
		Самостоятельные игры и развлечения. (1 ч.)					
56		***Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.***	***Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).***Знать пионербол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
57		Броски набивного мяча способами «от груди « и «снизу»	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди « и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П:броски набивного мяча способами «от груди « и «снизу», проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Точно в цель», «Собачки»	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой , правила подвижной игры «Точно в цель»	Текущий
58		Тестирование прыжка в длину с места	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Собачки»			Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила П/и «Собачки»	Текущий
59		Тестирование виса на время	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Текущий

60		Тестирование наклон вперёд из положения стоя	Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч».	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».	Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры	Текущий
61		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать ,как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила спортивной игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П:проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Знать, как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила П/и «Лес, болото, озеро»	Текущий
62		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.		К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила П/и «Лес, болото, озеро»	Текущий
63		Тестирование метания малого мяча на точность.	Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила спортивной игры «Баскетбол»		К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить тестирование метания малого мяча на точность.	Знать ,как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила П/и «Ловишка с мешочком на голове»	Текущий
64		Беговые упражнения	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и»Вызов»		К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию П:выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и»Вызов»	Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики»	Текущий
65		***Промежуточная аттестация.***	Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить Тестирование челночного бега 3+10м ., играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Знать, как проходит тестирование.	Текущий

66		Тестирование бега на 30 м	Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Командные хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить Тестирование бега на 30 м с высокого старта., играть в подвижную игру «Командные хвостики»	Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Хвостики»	Текущий
67		Тестирование метания мяча на дальность	Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на дальность.., правила подвижной игры «Круговая охота»		К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. П: проходить Тестирование метания малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота»		Текущий
68		Бег на 1000м.	Тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «футбол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П: пробегать дистанцию1000м,играть в спортивную игру «Футбол»	Знать ,как проходит тестирование бега на 1000м, правила спортивной игры «футбол».	Текущий

3.5. Календарно-тематическое планирование 4 класс (68 часов)

№ п/п	Дата пров	Тема урока	Содержание занятия		Универсальные учебные действия		Вид урока
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
1 четверть. (16ч.) ***Физическая культура (1 ч.),*** **Лёгкая атлетика (10 ч.), Гимнастика (4 ч.)**							
1		***Профилактика травматизма.*** Правила Т.Б.	***Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.*** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, работать в группе. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** рассказывать правилах предупреждения травматизма, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения.	Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	Текущий
2		Тестирование бега на 30 м	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до40 метров . Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила П.И «Салки» и «Салки — дай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта играть в подвижные игры «ловишка»	Текущий
3		Техника челночного бега	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Выполнять разминку в движении, знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и	Текущий

4		Тестирование челночного бега 3х10 м	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Текущий
5		Тестирование бега на 60 м	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 60 м с высокого старта играть в подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Текущий
6		Тестирование метания мяча на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Спец. беговые упражнения. Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тести-рование метания мяча на дальность, метать мяча на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Выполнять разминку с малыми мячами Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Вышибалы»	Текущий
Из истории физической культуры (1ч.)							
7		***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.***	***Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.***	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Пересказывать тексты по истории физической культуры. понимать правила в игре	Текущий

8		Техника прыжка в длину с разбега	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в дайну с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий
9		Прыжок в длину с разбега на результат	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»		***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий
10		Прыжок в длину с места	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»		***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры	Текущий
11		***Сдача контрольных нормативов.***	Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физической подготовленности.*	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование метания малого мяча	Выполнять разминку с малыми мячами. Знать правила тестирования	Текущий
12		Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву».	Текущий

13		Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Два мороза»	Текущий
14		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Перестрелка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»	Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, правила подвижной игры «Волк во рву»	Текущий
15		Тестирование подтягиваний и отжиманий	Выполнять разминку направленную на развитие координации движений. Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, правила подвижной игры «Антивышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила подвижной игры	Текущий
16		Тестирование виса на время	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»	Текущий
Гимнастика с основами акробатики (11 ч.)							

17		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Правила ТБ	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека. Правила подвижной игры «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	Различать упр-ия по воздействию на развитие основных физич. качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физической подготовки.	Текущий
Физические упражнения (1ч.)							
18		***Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по ЧСС***	***Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.***	Развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств.	Текущий
19		Кувырок вперед и назад	Знать правила; выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей	Текущий
20		Круговая тренировка	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Текущий

21		Стойка на голове	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове, правила подвижной игры «Парашютисты»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Знать, как проводится разминка направленная на сохранение осанки. Знать как выполняются усложнённые варианты кувырка вперёд.	Текущий
Самостоятельные занятия (1ч.)							
22		***Правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.***	***Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.***	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Текущий
23		Гимнастические упражнения	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	Текущий
24		Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	Текущий

25		Прыжки в скакалку	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Текущий
26		Прыжки в скакалку в тройках	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»		***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекцию. ***Познавательные:*** прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	Текущий
27		Лазанье по канату в два приема	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	Текущий
28		Круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами»	Текущий
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)							

29		***Частота сердечных сокращений, способы её измерения***.	***Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.*** Игра «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель. П: рассказывать о частоте сердечных сокращений и, способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств.	Комбинированный
30		Вращение обруча	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	Текущий
Лыжная подготовка ***(Лыжные гонки)-(19 ч.)***							
31		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Правила ТБ	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	Текущий
32		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	Текущий
3 четверть (20 ч.)							

33		Попеременный и одновременный двухшажный ход. Правила ТБ	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	Текущий
34		Попеременный и одношажный ход на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Текущий
35		Попеременный и одношажный ход	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне	Текущий
36		Одновременный одношажный ход на лыжах	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Текущий

37		Одновременный одношажный ход	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне	Текущий
38		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Текущий
39		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Текущий
40		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий

41		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий
42		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Текущий
43		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Текущий
44		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»	Текущий

45		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий
46		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий
47		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий
48		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий

49		Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке, правила подвижных игр на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»	Текущий
Легкая атлетика (10 ч.), Гимнастика (8 ч.),							
50		Полоса препятствий	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Текущий
51		Прыжок в высоту с разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	**Коммуникативные:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	Текущий
Самостоятельные игры и развлечения.							
52		***Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.***	***Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).***Знать пионербол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. П:выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол».	Знать пионербол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол»	Текущий
4 четверть (16 ч.)							

53		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с ранением»	Текущий
54		Знакомство с опорным прыжком	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах»	Текущий
55		Опорный прыжок	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишка на хопах»	Текущий
56		Контрольный урок по опорному прыжку	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. ***Познавательные:*** выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры	Текущий

57		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Знать технику выполнения броска набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правила подвижной игры «Точно в цель»	Текущий
58		Тестирование виса на время	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч»	Текущий
59		Тестирование наклона из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила спортивной игры	Текущий
60		Тестирование подтягиваний и отжимания	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества	***Коммуникативные***: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование подтягиваний и отжиманий	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий	Текущий

61		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, правила спортивной игры «Баскетбол»	Текущий
62		Тестирование бега на 30 м	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Ножной мяч»	Текущий
63		Беговые упражнения	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга. ***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	Знать технику выполнения беговых упражнений, правила подвижной игры «Командные хвостики»	Текущий
64		Тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Текущий

65		***Промежуточная аттестация***	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность; правила подвижной игры «Флаг на башне»	Текущий
66		Тестирование челночного бега 3х10 м	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10м. высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10м. высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Текущий
67		Тестирование метания малого мяча на точность	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила спортивной игры «Баскетбол»	Текущий
68		Бег на 1000 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	Текущий

3.6. Контрольно – измерительные материалы

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	**6,0**	**6,6**	**7,1**	**5,7**	**6,2**	**6,8**	**5,4**	**6,0**	**6,6**
		д	**6,3**	**6,9**	**7,4**	**5,8**	**6,3**	**7,0**	**5,5**	**6,2**	**6,8**
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							**9,0**	**9,6**	**10,5**
		д							**9,5**	**10,2**	**10,8**
4	Прыжок в длину с места (см)	м	**150**	**130**	**115**	**160**	**140**	**125**	**165**	**155**	**145**
		д	**140**	**125**	**110**	**150**	**130**	**120**	**155**	**145**	**135**
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	**80**	**75**	**70**	**85**	**80**	**75**	**90**	**85**	**80**
		д	**70**	**65**	**60**	**75**	**70**	**65**	**80**	**75**	**70**
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	**70**	**60**	**50**	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**
		д	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**	**100**	**90**	**80**
7	Отжимания (кол-во раз)	м	**10**	**8**	**6**	**13**	**10**	**7**	**16**	**14**	**12**
		д	**8**	**6**	**4**	**10**	**7**	**5**	**14**	**11**	**8**
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	**3**	**2**	**1**	**4**	**3**	**2**	**6**	**4**	**3**
9	Метание т/м (м)	м	**15**	**12**	**10**	**18**	**15**	**12**	**21**	**18**	**15**
		д	**12**	**10**	**8**	**15**	**12**	**10**	**18**	**15**	**12**
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	**23**	**21**	**19**	**25**	**23**	**21**	**28**	**25**	**23**
		м	**28**	**26**	**24**	**30**	**28**	**26**	**33**	**30**	**28**
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	**40**	**38**	**36**	**42**	**40**	**38**	**44**	**42**	**40**
		д	**38**	**36**	**34**	**40**	**38**	**36**	**42**	**40**	**38**

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

Критерии и нормы оценки результатов

Оценка	Критерии оценки
Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	
«5»	учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
«4»	имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.
«3 »	допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
«2»	учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности
Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)	
«5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях
«4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений
«3 »	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
«2»	двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко
Критерии оценки успеваемости по основам знаний	
«5»	выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.
«4»	ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
«3 »	выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.
«2»	выставляется за непонимание материала программы