

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа" с. Дутово

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ "СОШ" с. Дутово

*Иванова Наталья А. А.*  
*«05» февраля 2020 г.*

«Утверждаю»

Директор МБОУ "СОШ"

с. Дутово



Приказ № *10-02*  
от *«05» февраля 2020 г.*

**Рабочая программа**  
**предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**начальное общее образование**

**Составили:**

Капитонов В. Н. учитель физической культуры

с. Дутово

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

*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:

- *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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

#### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта 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 её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Требования к уровню подготовки обучающихся

#### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- 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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

#### 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- 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;

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

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- 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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- 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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Формирование универсальных учебных действий:

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

#### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

## Содержание учебного предмета, курса

1 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)**

#### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)*

##### ***Беговые упражнения(14ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

##### ***Прыжковые упражнения (9ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.  
Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  
Спрыгивание и запрыгивание.  
Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.  
Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».  
Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.  
Метание малого мяча в вертикальную цель.  
Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.  
Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.  
Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».  
Развитие скоростно-силовых способностей

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)**

### ***Подвижные игры (12ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитань», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)***

Бросок мяча снизу на месте.  
Ловля мяча на месте.  
Передача мяча снизу на месте.  
Бросок мяча снизу на месте в щит.  
Ведение мяча на месте.  
Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)**

### ***Организуящие команды и приемы (4ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.  
Развитие координационных способностей.  
ОРУ с предметами и без них.  
Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»  
Перешагивание через мячи.

### ***Акробатические упражнения(6ч)***

Группировка.  
Перекаты в группировке.  
Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.  
Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.  
Стойка на лопатках.  
Ранее изученная акробатическая комбинация.  
Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».  
Развитие координационных способностей.  
Название основных гимнастических снарядов

#### *Снарядная гимнастика (7ч)*

Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  
Лазание по канату.  
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.  
С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.  
Висы и упоры на низкой перекладине.  
В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.  
Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

#### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Лазание по гимнастической стенке.  
Перелезание через коня, через горку матов.  
Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  
Передвижение в вися по гимнастической перекладине.  
Подтягивание в вися на низкой перекладине.  
Вис согнув ноги, вис углом.  
Поднимание прямых ног в вися.  
Подтягивание в вися на высокой перекладине.  
Гимнастическая полоса препятствий.  
Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».  
Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

#### *ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)*

*Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.*

#### **Календарно-тематическое планирование 1 класс (99 часов)**

№ урок а	Раздел	ТЕМА УРОКА	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
<b>1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов.</b>			
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать

			потребности к ЗОЖ Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
10	Зачётный	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину Волевая саморегуляция, способность к

	урок 1 час		мобилизации сил и энергии Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа</b>			
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли
<b>Кроссовая подготовка 11 часов.</b>			
15	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем

			Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
18	Сюжетный урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
19	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

			Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
22	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
23	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.
24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением

партнеров; контроль, коррекция.

### Спортивные игры (футбол) 2 часа

26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
27	Урок-игра 1 час	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

### Гимнастика с основами акробатики 9 часов

28	Урок-игра 1 час	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

			взаимопомощи и сопереживания Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
31	Изучение нового материала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
33	Урок-игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
35	Урок	Преодоление полосы	Влияние физических упражнений на развитие

	групповой деятельности 1 час	препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	гибкости Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа</b>			
37	урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.</b>			
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.

			<p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>
40	Урок-игра 1 час	<p>Ведение мяча на месте.</p> <p><i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i></p>	<p>Осваивать технические действия основ спортивных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>
41	Урок-соревнование 1 час	<p>Ловля мяча на месте и в движении.</p> <p><i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i></p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>
42	Зачётный урок. 1 час	<p>Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.</p> <p>Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>
43	Урок-игра 1 час	<p>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.</p> <p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>
44	Зачётный урок.	<p>Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.</p>	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности</p>

	1 час		учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
45	Урок-эстафеты 1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
46	Урок-игра 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
47	Урок-игра 1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

<b>Гимнастика с основами акробатики - 9 часов</b>			
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

			Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
54	Урок-эстафета 1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
56	Зачёт-ный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
57	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов</b>			
58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками Основы знаний о работе органов дыхания и

			сердечно-сосудистой системы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
59	Сюжет-ный урок 1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Знать правила

			подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
64	Урок – групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
68	Урок-эстафета	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение лично значимых результатов в

	1 час		<p>физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.</p> <p>Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.</p> <p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p> <p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p> <p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	<p>Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p> <p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>
72	Урок групповой деятельности 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p> <p>Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>

73	Урок-игра	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
75	Зачётный урок 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
76	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
77	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.

78	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	<p>Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий</p> <p>Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>
79	Сюжетный урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут</p> <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>
81	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут</p> <p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках</p> <p>Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>
82	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Т.Б	<p>Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p> <p>Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>
83	Урок-эстафета	Т.Б. Кросс по слабопересеченной	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой

	та 1 час	местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	подготовкой Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность
84	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.
85	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
<b>11 часов. Легкая атлетика</b>			
86	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
87	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
88	Урок-игра	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно

	1 час	скорость	применять; Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
89	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
90	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
91	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
92	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
93	Урок	Метание мяча в	Подбирать комплекс упражнений для утренней

	групповой деятельности 1 час	горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	гимнастики и самостоятельных занятий. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
94	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
95	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
96	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа</b>			
97	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные

			действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
98	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
99	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

2 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

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

## СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

### **Беговые упражнения(14ч)**

Равномерный медленный бег 8 мин.  
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  
Бег в заданном коридоре.  
Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).  
Специально-беговые упражнения.  
Челночный бег.  
Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).  
Преодоление малых препятствий.  
Бег 1 км без учета времени.  
Игры и эстафеты с бегом на местности.  
Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

### **Прыжковые упражнения (7ч)**

Прыжки с поворотом на 180°.  
Прыжок с места.  
Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.  
Прыжок с высоты (до 40 см).  
Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.  
Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

### **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.  
Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.  
Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

## ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

### **Подвижные игры (11ч)**

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

### **Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)**

Ловля и передача мяча в движении.  
Броски в цель (мишень, щит, кольцо).  
Ведение на месте правой (левой) рукой.  
Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».  
Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

### **Организуемые команды и приемы(3ч)**

Размыкание и смыкание приставными шагами.  
Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  
Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

### *Акробатические упражнения (9ч)*

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

### *Снарядная гимнастика (8ч)*

Вис стоя и лежа.

В виси спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виси стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в виси на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

### *ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)*

*Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.*

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

## **Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)**

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Характеристика деятельности обучающегося
---------	--------	------------	--

**Легкая атлетика – 10 часов.**

1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно

			приземляться. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа</b>			
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	Урок-	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.

	игра 1 час		Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	Урок соревнование 1 час	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
<b>Кроссовая подготовка 11 часов.</b>			
15	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
18	Сюжетный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
19	Урок-игра	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

	1 час	выносливости.	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
22	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
23	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.
24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие

			между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
<b>Спортивные игры (футбол) 2 часа</b>			
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
27	Урок-игра 1 час	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Гимнастика с основами акробатики 9 часов</b>			
28	Урок-игра 1 час	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
31	Изучение	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Проявлять дисциплинированность,

	новог о матер и-ала 1 час		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
32	Урок- игра 1 час	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
33	Урок- игра 1 час	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
34	Урок- игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
35	Урок групповой деятельности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа</b>			
37	Урок-	Эстафеты с обручем.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом,

	игра 1 час	Игра «Совушка».	прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.</b>			
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
42	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и

			самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
43	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
44	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
45	Урок-эстафеты 1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
46	Урок-игра 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
47	Урок-игра 1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять

			продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Гимнастика с основами акробатики - 9 часов</b>			
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
54	Урок-эстафета	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической

	1 час		принадлежности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
56	Зачётный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов</b>			
58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
59	Сюжетный урок 1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
60	Урок-эстафета	Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

	1 час		Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выразить готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
64	Урок – групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
66	Урок-игра	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную

	1 час		деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов</b>			
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
72	Урок-	Броски в цель (в кольцо,	Осваивать двигательные действия, составляющие

	группо-вой деятельности 1 час	щит, обруч)	содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
73	Урок-игра-1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
75	Зачётный урок 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
76	Урок-игра-1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
77	Урок-игра-1 час	Передвижения, остановки, повороты с мячом	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
78	Урок-	Игра в баскетбол по	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой

	игра-1 час	упрощенным правилам.	деятельности. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>			
79	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
82	Сюжетный урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 4 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
84	Урок-	Т.Б. Равномерный бег до	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 5 минут Оценивать

	игра 1 час	5 мин.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность
87	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.
88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
<b>11 часов. Легкая атлетика</b>			
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
90	Зачетный урок	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в

	1 час		команде при проведении подвижных игр Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
91	Урок-игра 1 час	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
92	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
93	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
94	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
95	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
96	Урок групповой деятел	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

	ьности 1 час		Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
97	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа</b>			
100	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
102	Урок-игра	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как

	1 час		собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
--	-------	--	--

3 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.  
 Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.  
 Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.  
 Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

#### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.  
 Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.  
 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  
 Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*

##### ***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.  
 Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.  
 Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).  
 Специально-беговые упражнения.  
 Бег в коридоре с максимальной скоростью.  
 Преодоление препятствий в беге.  
 Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).  
 Бег на результат (*30, 60 м*).  
 Челночный бег.  
 Встречная эстафета.  
 Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, брошенного партнером через сетку.  
Передачи с набрасыванием партнера через сетку.  
Многократные передачи в стену.  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях и передачи мяча.  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

### *Подвижные игры на основе футбола (7 ч)*

Ходьба и бег с остановками по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### *ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)*

#### *Акробатические упражнения(6ч)*

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».  
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  
Кувырок вперед в упор присев,  
Кувырок назад в упор присев.  
2-3 кувырка вперед.  
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.  
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  
Мост из положения лежа на спине.  
Комбинация из разученных элементов  
Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### *Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис стоя и лежа.  
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке  
Вис на согнутых руках.  
Подтягивания в виси.  
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  
Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*).  
Соскок с опорой.  
Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.  
Лазание по канату.  
Перелезание через коня.  
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.  
Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

#### *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.  
 Перелезание через гимнастического коня.  
 Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками  
 Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.  
 Переноска партнера в парах.  
 Гимнастическая полоса препятствий.  
 Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  
 Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

### *ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)*

*Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.*

*Поворот переступанием.*

### **Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» в 3 классе**

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Тип урока. Количество часов</i>	<i>Характеристика деятельности</i>
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	Вводный 1 час	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Олимпийские игры: история возникновения.	Комбинированный 1 час	Техника высокого старта с последующим ускорением. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения Повторить технику выполнения высокого старта с последующим ускорением. <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

			и сопереживания
3.	<b>Урок – игра на материале лёгкой атлетики.</b> Эстафеты с предметами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м, 30м. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	Контрольный 1 час	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> Техника челночного бега 3x10 м. <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. XXII олимпийские игры в г. Сочи. Уметь пробегать «челноком» этап 3x10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Знать современную историю олимпийского движения. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог

			Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
6.	<b>Урок – игра на материале лёгкой атлетики.</b> Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше» Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7.	Прыжки в длину с места. Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени.	Комбинированный 1 час	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье Формировать представления о правильной осанке; совершенствовать выполнение прыжков в длину с места, учить бегу с изменением направления по сигналу; Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье <b>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</b>
8.	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	Контрольный 1 час	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках <b>Уметь</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Волевая

			саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
9.	<b>Урок – игра на материале лёгкой атлетики.</b> Соревнования между командами «Самый быстрый»	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место» Эстафеты с предметами и без них. Соревнования между командами «Самый быстрый» Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; технику метания. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	Контрольный 1 час	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Приёмы закаливания. Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Знать приёмы закаливания. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Представление физической культуры как средства

			укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
12.	<b>Урок-игра, соревнование «Самый ловкий».</b> Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; совершенствовать технику ведения мяча. Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
13.	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	Бег с изменением направления. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; учить прыгать с высоты; совершенствовать технику остановки катящегося мяча. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
14.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

15.	<b>Урок-игра, соревнование «Самый ловкий».</b> Эстафеты мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
16.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
17.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Постановка вопросов и разрешение конфликтов Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
18.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; повторить выполнение многоскоков. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать

			деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
19.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
20.	Шестиминутный бег на результат.	Контрольный 1 час	Шестиминутный бег на результат. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года; Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
21.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

22.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
23.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 5 минут. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
24.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Встречные эстафеты без предметов и с предметами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой». Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Совершенствовать технику метания, челночного бега, повторить упражнения в многоскоках. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
25.	Бег 1 км на результат.	Контрольный 1 час	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Представление физической культуры как

			<p>средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Постановка вопросов и разрешение конфликтов</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
26.	<p>Подвижные игры на материале спортивных игр.</p>	<p>Комбинированный</p> <p>1 час</p>	<p>ОРУ в движении. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками</p> <p>Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>прогнозирование результата</p> <p>Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей</p> <p>Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>
27.	<p><b>Урок-игра, соревнование.</b></p> <p>Эстафеты между командами</p>	<p>Комбинированный</p> <p>1 час</p>	<p>Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель; повторить выполнение многоскоков.</p> <p>Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p> <p>Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
28.	<p>Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Строевые упражнения.</p>	<p>Комбинированный</p> <p>1 час</p>	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p> <p>Инструктаж по ТБ</p> <p>Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях</p> <p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.</p> <p>Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и</p>

			значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29.	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Совершенствовать навыки детей в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
30.	<b>Урок-игра, соревнование, народные игры.</b> Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Иметь представление о преимуществах здорового образа жизни; Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
31.	Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Тест на гибкость (зачёт).	Контрольный 1 час	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов

			<p>деятельности Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p>
32.	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Контрольный 1 час	<p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном</p>
33.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Соревнование Чья «березка» лучше	Комбинированный 1 час	<p>Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Соревнование Чья «березка» лучше Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелезаниях Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>
34.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата</p>

			Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
35.	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения.	Комбинированный 1 час	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
36.	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Контроль осанки в движении Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на полчетвереньках, активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
37.	Отжимание от скамейки (зачёт)	Контрольный 1 час	Отжимание от скамейки (зачёт) Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Рефлексия способов и условий действия,

			контроль и оценка процесса и результатов деятельности Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
38.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	Контроль ный 1 час	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (учёт). Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями; повторить кувырки вперёд, стоку на лопатках. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
39.	<b>Урок - игра, соревнование.</b> Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Ком бини рован ный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений по акробатике. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
40.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Ком бини рован ный 1 час	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей Научить уверенному выполнению элементов акробатики и самостраховке при выполнении упражнений. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности,

			организации места занятий Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
41.	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии	Комбинированный 1 час	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой; закрепить умение лазить по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
42.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами Соревнование «Кто самый сильный» (соревнования по подтягиванию). Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие, о режиме дня младшего школьника; закрепить умение подтягиваться Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
43.	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии	Комбинированный 1 час	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей Научиться лазанию по гимнастической стенке. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

			сопереживания
44.	ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный 1 час	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей Теория: «Средства развития правильной осанки». Научить лазанью по гимнастической стенке; ознакомить с приставными шагами, закрепить умение ходить по гимнастической скамейке. Тренировать в выполнении упражнений на равновесие, висов, упоров; Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
45.	<b>Урок-игра, соревнование</b> Танцевальные упражнения.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Пол, нос, потолок» Эстафеты с предметами. Шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг. Учить правильно лазить по канату. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
46.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка» Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений с мячом. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
47.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка» Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений с мячом Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе

			общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
48.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочка». Соревнование «Кто самый сильный» (соревнование по подтягиванию) Эстафеты с предметами Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие, о режиме дня младшего школьника; закрепить умение подтягиваться Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
49.	<i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры.</i> Значение подвижных игр.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. ТБ Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
50.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

51.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость детей Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
52.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Проверить усвоение материала; закрепить знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
53.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей формировать представления о двигательном режиме младшего школьника. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
54.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих

			спортивных способностях. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
55.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
56.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
57.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафета	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Эстафета Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений, повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол и ловлю, прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного предмета; ознакомить с комплексом упражнений; учить метанию мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3 м. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,

			отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
58.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
59.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
60.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> «Кто дальше уедет после спуска»	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Соревнование «Кто дальше уедет после спуска» Повторить знания о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями, о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании; повторить изученные акробатические упражнения. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в

			доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
61.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (учёт).	Контрольные 1 час	Ловля и передача мяча в движении (учёт). Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы». Развитие координационных способностей Формировать представления о правилах безопасности и поведения во время игры; учить передаче малого мяча друг другу и ловле мяча двумя руками. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
62.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Формировать представления о правилах безопасности и поведения во время игры; учить передаче малого мяча друг другу и ловле мяча двумя руками. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
63.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Метание снежков в цель на дальность. «Кто у нас самый ловкий?».	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно» Соревнование по метанию снежков в цель и на дальность «Кто у нас самый ловкий?». Развивать навыки метания и ловли, координацию движений. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
64.	Подвижные игры	Ком	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.

	на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	бинированный 1 час	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Развивать навыки метания и ловли, координацию движений. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
65.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Совершенствовать технику упражнений с мячом Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
66.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> «Кто дальше уедет после спуска».	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей Соревнование «Кто дальше уедет после спуска» Повторить правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие; Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Повторить технику бросков мяча. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

			Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
68.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт.	Контрольный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) – учёт. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Повторить технику бросков мяча. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
69.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафета	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Эстафеты Продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
70.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

71.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Формировать представления о важности проведения закаляющих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
72.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Формировать представления о важности проведения закаляющих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры. Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
73.	Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Проявлять

			положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
74.	Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. Владение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
75.	<b>Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»</b>	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Соревнование «Стремительные передачи» Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период; Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
76.	Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и

			взрослыми людьми Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
77.	Игры и эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
78.	<b>Урок-игра.</b> Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
79.	<i>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой: выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений; кроссовой подготовкой и во время подвижных игр.</i> Игры и эстафеты с мячами. ОРУ	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ТБ. Продолжить формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

	типа зарядки.		
80.	Народные игры.	Ком бини рован ный 1 час	Подвижные игры «Зайки», «Волки во рву», «Коршун и наседка», «Горелки» Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
81.	<b>Урок-игра.</b> Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Ком бини рован ный 1 час	Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных )ситуациях и условиях
82.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Ком бини рован ный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
83.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Ком бини рован ный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,

			находить с ними общий язык и общие интересы
84.	<b>Урок-игра.</b> Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
85.	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Комбинированный 1 час	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
86.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений. Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
87.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты между командами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную

			цель; повторить выполнение многоскоков. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
88.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений. Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
89.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	Комбинированный 1 час	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений. Обучать умению пробегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом, преодолевать препятствия. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
90.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафета	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать

			результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
91.	Шестиминутный бег (учёт)	Контрольный 1 час	Шестиминутный бег (учёт). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; повторить выполнение строевых упражнений. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
92.	Бег 1 км (учёт)	Контрольный 1 час	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Формировать представления о пользе физических упражнений для организма младшего школьника; Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
93.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты с мячом различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
94.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	Комбинированный 1 час	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствовать двигательные умения и навыки; учить бегу на 800-1000метров с высокого старта Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение объяснять правила (технику) выполнения

			двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
95.	<b>Учёт</b> метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	Контрольный 1 час	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега. Игры «Точный расчёт», «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
96.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты с мячом различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
97.	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	Контрольный 1 час	Челночный бег 3x10м (учёт). Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных и координационных способностей. Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Постановка вопросов и разрешение конфликтов Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
98.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	Контрольный 1 час	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в

			зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Постановка вопросов и разрешение конфликтов Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
99.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Эстафеты с мячом различных стартов. Игры с бегом и метанием.	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
100.	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине.	Контрольный 1 час	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями ; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Постановка вопросов и разрешение конфликтов Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
101.	<b>Учёт</b> подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	Контрольный 1 час	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к

			учению
102.	<b>Урок-игра, соревнование.</b> Игры и эстафеты с мячами	Комбинированный 1 час	Подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом с различных стартов Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах. Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

4 класс

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*

### ***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.  
Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  
Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).  
Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.  
Бег с заданным темпом и скоростью.  
Бег на скорость в заданном коридоре.  
Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).  
Старты из различных и.п.  
Встречная эстафета.  
Круговая эстафета.  
Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.  
Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

### ***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.  
Прыжок в длину с места.  
Прыжок в длину с разбега на точность приземления.  
Многоскоки.  
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  
Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  
Тройной прыжок с места.  
Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

### ***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.  
Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.  
Бросок мяча в горизонтальную цель.  
Бросок мяча на дальность. Игра  
Бросок набивного мяча.  
Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

### ***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».  
Эстафеты с предметами.

### ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.  
Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком  
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  
Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..  
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  
Игра в мини-баскетбол  
Тактические действия в защите и нападении.  
Эстафеты с ведением и передачами мяча.  
Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

### ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.  
Перемещения приставными шагами правым и левым боком.  
По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча  
Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».  
Передача мяча, подброшенного над собой и партнером  
Передача в парах.  
Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.  
Передачи у стены многократно с ударом о стену.  
Передача мяча, брошенного партнером через сетку  
Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.  
Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.  
Нижняя прямая подача в стену.  
Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м  
Передачи в парах через сетку.  
Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча  
Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

### ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.  
Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.  
Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.  
Челночный бег.  
Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.  
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  
Тактические действия в защите.  
Игра Мини-футбол

### ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

#### ***Акробатические упражнения (6ч)***

Перекаты в группировке.  
Кувырок вперед  
2-3 кувырка вперед слитно.  
Стойка на лопатках.  
Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.  
Мост из положения лежа  
Кувырок назад.  
Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.  
Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.  
Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### ***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  
Вис прогнувшись, поднимание ног в висяе.  
Подтягивания в висяе.  
Лазание по канату в три приема.  
Перелезание через препятствие.  
Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  
Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.  
Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

*ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)*

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)**

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Характеристика деятельности обучающегося
<b>Легкая атлетика – 10 часов.</b>			
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость

			Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3x10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Основы знаний о работе органов

			дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа</b>			
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	Урок соревнований 1 час	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
<b>Кроссовая подготовка 11 часов.</b>			
15	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
16	Урок-	Т.Б. Бег в чередовании с	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.

	игра 1 час	ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
18	Сюжет-ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
19	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 4 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 5 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
22	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,

			причины неудач; Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
23	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.
24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
<b>Спортивные игры (футбол) 2 часа</b>			
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
27	Урок-игра 1 час	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Гимнастика с основами акробатики 9 часов</b>			
28	Урок-игра 1 час	Т.Б.Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и

			техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
31	Изучение нового материала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
33	Урок-игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и

			сопереживания Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
35	Урок групповой деятельности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа</b>			
37	урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.</b>			
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
40	Урок-	Ведение мяча на месте.	Осваивать технические действия основ спортивных игр.

	игра 1 час	<i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
42	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
43	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
44	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
45	Урок-эстафеты 1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
46	Урок-игра	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и

	1 час		характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
47	Урок-игра 1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Гимнастика с основами акробатики - 9 часов</b>			
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные

			действия, аргументировать допущенные ошибки
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
54	Урок-эстафета 1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
56	Зачётный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
<b>Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов</b>			

58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
59	Сюжет-ный урок 1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д). Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Знать правила подвижной игры. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения Знать упражнения для формирования правильной осанки Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
64	Урок – группово	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке Активно включаться в общение и

	-вой деятел ьности 1 час		взаимодействие со сверстниками. Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов</b>			
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
72	Урок-групповой деятельности 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
73	Урок-игра-1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
75	Зачётный урок 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
76	Урок-	Ловля и передача мяча в	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой

	игра-1 час	движении. Игра «Мяч водящему».	деятельности. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
77	Урок-игра-1 час	Передвижения, остановки, повороты с мячом	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
78	Урок-игра-1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>			
79	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.- ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

82	Сюжет-ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
84	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности Характеристика основных физических качеств. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность
87	Урок-игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Физические качества и их связь с физическим развитием. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.
88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь

	1 час		выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
<b>11 часов. Легкая атлетика</b>			
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
90	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
91	Урок-игра 1 час	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
92	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
93	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
94	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Умение структурировать знания Контролировать режимы

			физической нагрузки на организм. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
95	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
96	Урок групповой деятельности 1 час	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
97	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии Следить за самочувствием при физических нагрузках; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях
<b>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа</b>			
100	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с

			их учетом; Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Характеристика основных физических качеств. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
102	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

