

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Газимуро-Заводская средняя общеобразовательная школа**

Утверждаю:

Директор _____/Г.Ф.Уварова/

Приказ №195/1 от «01» сентября 2021 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
1-4 класс
ФГОС**

Составители: учителя физической культуры
Мальцев Р.А., Щетинин В.В., Геворкян М.М.

Газимурский Завод 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- ФГОС НОО
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- Положением о рабочей программе учителя-предметника МБОУ Газимуро-Заводская СОШ.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
 - уроки физической культуры,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
 - внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
 - внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
 - самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе

самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонафицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием

«Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков

физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Нормативы (уровень) физической подготовленности учащихся 1-4 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Воз раст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координацио нные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5

		Сидя (см)	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
		на высокой	8	1	2-3	4	3	6-10	14
		перекладине	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		из виса	10	1	3-4	5	4	8-13	18
		(мальчики), (раз), на низкой							
		перекладине из							
		виса лежа							
		(девочки), (раз)							

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение		

		длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив		

		ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами		
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
				Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.		

		Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной		

		вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками

				сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Годовой план-график изучения физической культуры в 1х классах

№ п/п	Разделы программы	Коли- чество часов	I четверть 27ч	II четверть 21ч	III четверть 30ч	IV четверть 21ч
			Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков
1.	Знания о физической культуре	5	№1,5,8,9,10,12			
2.	Лёгкая атлетика	33	№2,3,4,6,13,14,15,16		№69-78,	№79-86 №92-99
3.	Подвижные игры	17	№7,11, №21-27	№28-31	№66-68	
4	Гимнастика	44	№17-20	№32-48	№49-65	№87-91
		99				

Тематическое планирование 1класс

№ урок а	Тема урока	Планируемые результаты			Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата
		предметные	метапредметные	личностные		
Знания о физической культуре						
1	Организационно-методические указания	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	
Легкая атлетика						
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное	Развитие мотивов учебной деятельности и	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь»,	

		движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину	«смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	
3	Техника челночного бега 3*10м	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	

			правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»			
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	
Основы знаний по физической культуре						
5	Возникновение физической культуры и спорта	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу;	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные:	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра	

		понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди»	ностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	«Гуси- лебеди»	
Легкая атлетика						
6	Тестирование метания малого мяча на дальность	Знать, как рассчитывать на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации	

		направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение	Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной Игры «Гуси-лебеди»	формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность	движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
Подвижные игры						
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо-	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны	

		развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение	стающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки»	уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия	
Знания о физической культуре						
8	Олимпийские игры	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность;	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные самостоятельно выделять и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мячами. Техника метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	

		понимать правила подвижной игры «Колдунчики»	формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
9	Что такое физическая культура?	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	

			необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	установки на безопасный, здоровый образ жизни		
10	Темп и ритм	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон-	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	

				фликтны и находить выходы из спорных ситуаций		
Подвижные игры						
11	Подвижная игра «Мышеловка»	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка» сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	

			«Мышеловка»			
Знания о физической культуре						
12	Личная гигиена человека	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»	

			выполнения высокого старта			
Легкая атлетика						
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	

				нормах, социальной справедливости и свободе		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема	

	(кол-во раз за 30сек)	тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность	туловища из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	
Легкая атлетика						
16	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	

			оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
Гимнастика с элементами акробатики						
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	

		виса , понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
18	Тестирование виса на время	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие	Комплекс ОРУ. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	

			адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
19	Стихотворное сопровождение на уроках	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	

			коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказывать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
--	--	--	---	---	--	--

20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказывать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
Подвижные игры						
21	Ловля и броски мяча в парах	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	

			поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы	
--	--	--	---	--	--

22	Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить. упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	
----	-------------------------------	--	--	---	--	--

				нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
23	Индивидуальная работа с мячом	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности		

			«Осада города»			
24	Школа укрощения мяча	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	

25	Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Упражнения с мячом: ведение, броски, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	
26	Глаза закрывай — упражнение начинай	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения)	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание.	

		играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами	освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Подвижная игра «Ночная охота»	
27	Подвижные игры	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти	

			отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы		
28	Школа укрощения мяча	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и на-	Разминка с мячами. Упражнения с мячом: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	

			Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	ходить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности		
29	Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную и ФУ «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	

30	Глаза закрывай — упражнение начинай	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутст- вует зрение	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершае- мых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами	Развитие мотивов учебной деятельности и фор- мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»	
31	Подвижные игры	Знать, как проводится	Коммуникативные:	Развитие этических	Разминка с	

		разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти	слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции — рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности	закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	
Гимнастика с элементами акробатики						
32	Перекаты	Знать, как проводится разминка на матах,	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Развитие мотивов учебной	Разминка на матах. Группировка. Перека-	

		технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ	ты. Подвижная игра «Удочка»	
--	--	---	--	---	------------------------------------	--

				жизни		
33	Разновидности перекатов	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, цен-	Разминка на матах. Группировка. Перека-ты. Подвижная игра «Удочка»	

				ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни		
34	Техника выполнения кувырка вперед	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	

			в подвижную игру «Удочка»			
35	Кувырок вперед	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»	Коммуникативные: добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре- одолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, ку- вырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»	
36	Стойка на лопат- ках, «мост»	Знать, что такое	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Разминка, направ- ленная на сохранение	

		осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здо- ровый образ жизни	правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	
37	Стойка на лопатках, «мост»	Знать, как проводится	Коммуникативные:	Развитие мотивов	Разминка, направленная на	

	— совершенствовани е	разминка, на- правленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са- мостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здо- ровый образ жизни	сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	
38	Стойка на голове	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на	

		кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	голове. Игровое упражнение	
39	Лазанье по гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	Развитие мотивов учебной деятельности и	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое	

		на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове	способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание голове, проводить игровое	формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	упражнение	
40	Перелазание на гимнастической	Знать, что такое стойка на голове, как	Коммуникативные: эффективно	Развитие мотивов учебной	Разминка с гимнастическими палкам.	

	стенке	проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игровое упражнение	
--	--------	---	--	---	--	--

				эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни		
41	Висы на перекладине	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие	Разминка с гимнастическими палками . Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»	

			Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелазание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»	эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни		
42	Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелазание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение	

			адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию	людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств		
43	Прыжки со скакалкой	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	

			Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель»	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
44	Прыжки со скакалкой	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Шмель»	

			Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»	нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни		
45	Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	

			результату; уметь сохранять за-данную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
46	Вис углом	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за	Разминка со скакалкой. Вис углом. Подвижная игра «Волк во рву»	

			ориентировки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
--	--	--	---	--	--	--

47	Вис на перекладине	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминка. Вис на перекладине. Подвижная игра «Волк во рву»	
48	Ходьба на носках по линии,	Научится выполнять	<u>Регулятивные:</u> формулировать и	Адекватная мотивация учебной	Разминка. Ходьба на носках	

	скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности.	удерживать учебную задачу. <u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> ставить вопросы и обращаться за помощью.	деятельности (социальная, учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	
49	Вращение обруча	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности	Разминка с обручами. Вис углом. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки»	

			Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»	и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
50	Обруч — учимся им управлять	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Разминка с обручами. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	

			друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»	роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
51	Круговая тренировка	Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания	Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	

			их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры	чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей,		
--	--	--	--	---	--	--

				ценностей и чувств		
52	Круговая тренировка	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижные игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Разминка с мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	

				нрав-ственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств		
53	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	Научится: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты.	<u>Регулятивные:</u> использовать речь для регуляции своего действия. <u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями. <u>Коммуникативные:</u> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	
54	Выполнение акробатических упражнений.	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и	<u>Регулятивные:</u> использовать речь для регуляции своего	Проявляют положительное отношение к школе,	Выполнение акробатических упражнений.	

	Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	возвращаться в исходное положение.	действия. <u>Познавательные:</u> применять правила и пользоваться инструкциями. <u>Коммуникативные:</u> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	к занятиям физической культурой.	Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	
55	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Обучение упору и висам лежа на низком бревне.	

			познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.			
56	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	

57	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах.	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <u>Познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Коммуникативные:</u> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	
58	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	<u>Регулятивные:</u> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний.	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.	Упражнения на равновесие.	

			<u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные</u> : формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.			
59	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	<u>Регулятивные:</u> формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний. <u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные</u> : формулировать свои затруднения;	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	

			ставить вопросы, вести устный диалог.			
60	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	

			деятельности.			
61	Веселые старты.	Научится: выполнять передачу в эстафете, соблюдать правила взаимодействия с игроками	<u>Регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <u>Познавательные:</u> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <u>Коммуникативные:</u> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Познавательные: уметь передвигаться на	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Выполнение ОРУ	

			лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением			
62	Подвижные игры «Учимся, играя!».	Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	

			интересов и позиции всех участников.			
63	Развитие выносливости и быстроты.	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.	<u>Регулятивные:</u> различать способ и результат действия. <u>Познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <u>Коммуникативные:</u> Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выполнение комплекса упражнений	
64	Отработка	Научится: выполнять	<u>Регулятивные:</u>	Мотивация учебной	Метание и ловля	

	техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия. <u>Познавательные:</u> определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы. <u>Коммуникативные:</u> задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	деятельности (учебно-познавательная). Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	
65	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке	Научится: выполнять упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная). Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Выполнение упражнений с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	

Подвижные игры						
66	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка-защитница»	

67	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах подвижную игру «Белочка-защитница»	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	
----	--------------------------------	--	--	---	---	--

			подвижную игру «Белочка-защитница»			
68	Прохождение усложненной полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	

			усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»			
Легкая атлетика						
69	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	

			гимнастических скамеек, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»			
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических ска-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. По движная игра «Бегуны и прыгуны»	

			мейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»			
71	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	

			Познавательные: уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»			
72	Прыжки в высоту	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	

			выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»			
73	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	

			способами, играть в подвижную игру «Котел»	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
74	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	

			сверстников; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»	сотрудничества в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие навыков сотрудничества самостоятельности и личной ответственности за свои		
75	Ведение мяча	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	

			самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
76	Ведение мяча в движении	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты	

			уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных		
77	Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	

			самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости		
78	Подвижные игры с мячом	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антывышибалы»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антывышибалы»	

			(учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы»			
79	Подвижные игры	Знать правила проведения подвижных игр	Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.Познавательн	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти	

			ые: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них			
80	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	

			Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»			
81	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	

			выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность;			
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	

			игру «Вышибалы через сетку»	жизни		
83	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	

			подвижную игру «Вышибалы через сетку»			
84	Бросок набивного мяча от груди	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	

			набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»			
85	Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	

			разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	свободе		
86	Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	

			выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	формирование установки на безопасный образ жизни		
Гимнастика с элементами акробатики						
87	Тестирование виса на время	Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель»	

			малыми мячами, тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
88	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки»	

			в подвижную игру «Собачки»			
89	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	

90	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
----	---	---	--	---	--	--

91	Тестирование подъема туловища за 30 с	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро»	
Лёгкая атлетика						
92	Техника метания	Знать, как вы-	Коммуникативные: с	Развитие мотивов	Разминка с мешочками. Техника метания	

	на точность	полняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность,	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове	
93	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится тестирование метания	Коммуникативные: сохранять добро-	Развитие этических чувств,	Разминка с мешочками. Тестирование метания	

		малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	
94	Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	

		Колдун - чики»	и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	

			конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»	чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
96	Тестирование челночного бега 3*10м	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	

			оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3х 10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
97	Тестирование метания малого мяча на дальность	Знать, как сдается тестирование метания малого мяча на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	

			сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
98	Командная подвижная игра «Хвостики»	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и на-	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	

			состояний, т. Е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	ходить выходы из спорных ситуаций		
99	Подведение итогов учебного года	Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года	

			мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года			
--	--	--	--	--	--	--

Годовой план-график изучения физической культуры во 2 классе

№ п/п	Разделы программы	Коли- чество часов	I четверть 27ч	II четверть 21ч	III четверть 30ч	IV четверть 24ч
			Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков
1.	Знания о физической культуре	1	№1			
2.	Лёгкая атлетика	25	№2-26			
3.	Подвижные игры	23	№27	№26-47	№48,49	
4.	гимнастика	15			№50-63,	
5	Знания о физической культуре	1			№64	
6	Подвижные игры	15			№65-75	№76,77,78
7	Лёгкая атлетика	23				№79-101
8	Знания о физической культуре	1				№102

Тематическое планирование 2й класс

№ п/п	№ заня тия	Наименование разделов и тем	Колич ест- во часов	Основное содержание обучения	Планируемые результаты обучения		Кален дарные сроки	Факти ческие сроки	Приме чание (причи ны коррек тировки дат)
					предметные умения	универсальные учебные действия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Знания о физической культуре (1 час)									
1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Коммуникативные Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Регулятивные Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Познавательные			
Лёгкая атлетика (25 часов)									
2	2	Высокий старт. Стартовый разгон	1	Специальные беговые упражнения.	Знать правила поведения и технику	Учебно-познавательный интерес к способам			

3	3	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П	безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	решения поставленных задач. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Личностные – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;			
4	4	Спринтерский бег. Челночный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.				
5	5	Спринтерский бег. Техника челночного бега 3*10	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат.	Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.				
6	6	Спринтерский бег. Техника прыжков в длину с места.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения	Регулятивные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами			
7	7	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра.	1	Прыжки в длину с места. Подвижные игры		Коммуникативные Проявлять трудолюбие и			

8	8	Техника бега и прыжков. Игра с элементами прыжков	1	ОРУ для рук и плечевого пояса. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в игре.	человека. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	упорство в достижении поставленных целей. Познавательные			
9	9	Техника бега и прыжков. Бег 30м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 30 метров без учета времени.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.				
10	10-11	Техника бега и прыжков	2	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.				
11	12	Бег 60м. Футбол	1	Специальные беговые упражнения. Игра в футбол	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных				
12	13	Совершенствование	1	Прыжки с разбега					

		прыжков с разбега			положений: сидя и стоя.				
13	14	Обучение прыжкам с одного, трёх, пяти шагов	1	Прыжки					
14	15	Прыжок в длину с места	1	Прыжки в длину с места					
15	16	Совершенствование прыжков в длину с разбега	1	Прыжки в длину с разбега					
16	17	Бег на длинные дистанции	1	Специальные беговые упражнения.					
17	18	Бег на длинные дистанции. Бег на 1000м	1	Специальные беговые упражнения, бег на 1000м					
18	19-20	Совершенствование техники метания мяча	2	Метание мяча					
19	21	Подвижные игры с элементами изученной темы	1	Закрепление изученного материала					
20	22-23	Подвижная игра	2	Подвижные игры					
21	24	Подведение итогов	1	Подведение итогов за четверть					
22	25-26	Подвижная игра (футбол)	2	Игра в футбол					

Подвижные игры, элементы спортивных игр (23 часа)									
23	27	Инструктаж. Техника безопасности при игре баскетболом	1	Техника безопасности	Связь физических качеств с физическим развитием. Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	Личностные Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.). Познавательные Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные Согласованные действия с поведением партнеров;			
24	28	Обучение основной стойке баскетболиста	1	Основная стойка баскетболиста					
25	29	Совершенствование стойки и передвижения баскетболиста	1	ОРУ. Стойка и передвижение баскетболиста					
26	30	Основная стойка баскетболиста. Эстафета с мячом.	1	Основная стойка баскетболиста. Эстафета с мячом					
27	31	Совершенствование передвижений, поворотов. Подвижные игры с мячом.	1	Подвижные игры с мячом					
28	32	Повороты на месте на 90, 180 градусов. Подвижная игра.	1	ОРУ в движении. Повороты.					
29	33	Обучение ведению мяча. Совершенствование передачи мяча	1	Обучение ведению мяча.					

30	34	Совершенствование ловли мяча, ведения мяча. Эстафеты с элементами ведения	1	Ловля мяча, ведение. Эстафеты		контроль, коррекция.			
31	35-36-37	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике броска после ведения	3	ОРУ. Техника ведения мяча, броска после ведения					
32	38-39-40	Совершенствование техники броска после ведения	3	ОРУ. Бросок после ведения					
33	41	Возникновение олимпийских игр	1	История возникновения олимпийских игр					
34	42	Современные олимпийские игры	1	Изучение современных олимпийских игр					
35	43-44	Твой организм	2	Знания об организме					
36	45	Гигиенические требования к одежде на уроках физической культуры	1	Знания о гигиене					
37	46	Личная гигиена	1	Знания о гигиене					

		школьника							
38	47-48	Эстафеты	2	ОРУ. Выполнение эстафет					
39	49	Подвижная игра. Подведение итогов.	1	Подведение итогов					
Гимнастика с основами акробатики (15 часов)									
40	50	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости	Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Познавательные Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать			
41	51-52	Освоение навыков акробатических упражнений.	2	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.					
44	53-54	Развитие	2	ОРУ с малым мячом.					

		координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке.		упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Потребность в общении с учителем.			
46	55	Освоение висов и упоров.	1	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.		Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			
48	56-57	Освоение строевых упражнений.	2	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 3х10					

				м.					
49	58	Освоение навыков равновесия.	1	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов.					
50	59-60	Развитие силы и гибкости.	2	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед.					
51	61-62	Развитие координационных способностей.	2	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево,					

				направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки.					
52	63	Заключительный урок по гимнастике.	1	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки- догонялки».					
Знания о физической культуре (1 час)									
53	64	«История спортивных игр».	1	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Формировать потребности к ЗОЖ. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Личностные Формирование положительного отношения к учению. Познавательные Выбор эффективных способов решения игровых действий. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.			

						Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			
Подвижные игры (15часов)									
54	65	Броски и ловля мяча в парах	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»			
				Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры					
				«Ловишка с мячом и защитниками»					

55	66	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»			
56	67	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою			

					взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»			
57	68	Ведение мяча и броски в баскет-больное кольцо	2	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу»			

					после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»			
58	69	Эстафеты с мячом	1	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»			
59	70	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и			

				игру «Охотники и зайцы»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»			
60	71	Круговая тренировка	1	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.			

						Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»			
61	72	Подвижные игры	1	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать			

						подвижные игры и играть в них			
62	73	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»			

63	74	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
64	75-76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	2	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно			

				дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
65	77	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: контролировать процесс и			

					конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»			
66	78	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру			

						«Вышибалы через сетку»			
Лёгкая атлетика (23 часа)									
67	79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега.	Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Познавательные Выделение и			
68	80-81	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры					
69	82-83	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию.					
70	84-85	Развитие скоростно-	2	ОРУ в движении. СУ.					

		силовых способностей.		Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега.		формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать			
71	86	Техника челночного бега	1	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры					
72	87	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта					
73	88	Развитие координационных способностей .	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки»..					

74	89-90	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки».		в диалог. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.			
75	91-92	Развитие координационных способностей.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.					
76	93-94	Развитие силовой выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега ,					

				прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.						
77	95-96	Развитие координационных способностей в прыжках	2	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»						
78	97-98	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров.						
79	99-100-101	Кроссовая подготовка	3	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 60м., ходьба 100м.). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега						

Знания о физической культуре (1 час)									
80	102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Личностные Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Познавательные Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			

Годовой план –график изучения физической культуры в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Коли- чество часов	I четверть 27ч	II четверть 21ч	III четверть 30ч	IV четверть 24ч
			Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков
1.	Знания о физической культуре	1	№1			
2.	Лёгкая атлетика	24	№2-25			
3.	Баскетбол	23		№26-46	№47,48,	
4.	Гимнастика	14			№49-62	
5	футбол	15			№63-77	
6	Лёгкая атлетика	23				№78-100
7	Знания о физической культуре					№101,102

Тематическое планирование 3й класс

№ уро ка	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках.	1	Формулируют и удерживают учебную задачу; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют общие приёмы решения поставленных задач. Ставят вопросы, обращаются за помощью
Легкая атлетика (24 часа)			
2	Тестирование бега. Высокий старт	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Высокий старт. Бег 30м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	Спринтерский бег. Техника челночного бега 3*10	1	Бегают. Развивают силовые способности
5	Бег на результат (30 м). Техника челночного бега 3*10	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

7	Тестирование челночного бега. Прыжок в длину с места	1	
8	Техника бега и прыжков	1	
9	Тестирование прыжка в длину с места	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
10-11	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
12	Подвижная игра «Футбол»	1	
13	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

14	Прыжок в длину с разбега. Длительный бег	1	
15	Прыжок в длину с разбега. Бег 800м	1	
16	Тестирование бега 1000м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
17	Высокий старт. Бег 60м	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
18- 19	Метание мяча	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
20	Бег 60м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
21	Метание мяча. Игры с элементами метания	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
22	Бег 60м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте

23-24	Подвижные игры	2	сердечных сокращений.
25	Подведение итогов	1	Подводят итоги
Баскетбол (23 часа)			
26	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом	1	Формулируют и удерживают учебную задачу; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют общие приёмы решения поставленных задач. Ставят вопросы, обращаются за помощью
27	Стойкие передвижения баскетболиста	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Совершенствование стойки и перемещения баскетболиста	1	
29	Совершенствование техники передвижения и остановок	1	
30-31	Совершенствование передвижений и поворотов	2	
32	Повороты на 90, 180 градусов	1	
33-34	Передача мяча на месте	2	
35	Обучение техники ведения мяча	1	
36-37	Совершенствование ловли, ведения, передачи мяча	2	
38	Совершенствование техники ведения мяча, обучение техники бросков	1	

39-40	Броски мяча	2	
41	Обучение технике броска после двойного шага	1	
42	Эстафеты с элементами ведения и передачи	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
43	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	
44	Урок-соревнование. Эстафеты	1	
45-46	Подвижные игры	2	
47	Урок-соревнование. Эстафеты	1	
48	Подведение итогов	1	Подводят итоги
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
49	Вводный инструктаж	1	Правила поведения при выполнении гимнастических упражнений
50	Строевые упражнения	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Формулируют и удерживают учебную задачу; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют общие приёмы решения поставленных задач. Ставят вопросы, обращаются за помощью. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
51	Обучение акробатическим упражнениям. Перекаты в группировке, кувырок	1	
52	Совершенствование акробатических упражнений	1	
53-54	Круговая тренировка на гимнастических снарядах	2	
55	Техника акробатических	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	элементов		
56	Строевая подготовка. Совершенствование лазания по гимнастической скамье	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Формулируют и удерживают учебную задачу; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Используют общие приёмы решения поставленных задач. Ставят вопросы, обращаются за помощью
57	Лазание по наклонной скамье с совершенствованием упражнений на пресс	1	Развивают координационные способности.
58	Обучение технике подтягивания на перекладине	1	Развивают координационные способности.
59-60	Обучение технике опорного прыжка	2	Расширяют двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств в процессе опорного прыжка, подтягиваются на перекладине
61	Подтягивание на низкой перекладине	1	
62	Техника опорного прыжка	1	Расширяют двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств в процессе опорного прыжка
Футбол (15 часов)			
63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футбола	1	Техника безопасности при игре в футбол
64	Обучение технике остановок мяча ногой	1	Изучают техники игры в футбол
65	Совершенствование техники остановок	1	
66	Совершенствование техники остановок и передач. Обучение технике ведения мяча	1	

67	История игры в футбол	1	Изучают историю игры
68	Техника остановок мяча	1	Повторяют технику остановки мяча, передачи, ведения
69	Совершенствование остановок, передач, ведение мяча.	1	
70	Техника ведения мяча	1	
71	Двухсторонняя игра	1	
72	Возникновение олимпийских игр	1	Изучают олимпийские игры
73	Современные олимпийские игры	1	
74-75	Твой организм. Основные части тела человека	2	Актуализируют знания о строении тела человека
76	Гигиенические требования к одежде	1	Беседуют о гигиене
77	Личная гигиена школьника	1	
Легкая атлетика (23 часа)			
78	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.
79-80	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры
81-82	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения

83-84	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега.
85	Техника челночного бега	1	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры
86	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта
87	Развитие координационных способностей .	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки»..
88-89	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки».
90-91	Развитие координационных способностей.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.
92-93	Развитие силовой выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.
94-95	Развитие координационных способностей в прыжках	2	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
96-97	Совершенствование скоростно-силовых	2	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и

	способностей, метание.		вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров.
98-99-100	Кроссовая подготовка	3	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 60м., ходьба 100м.). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега
Знания о физической культуре (2 часа)			
101-102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице	2	Подведение итогов года. Заключительные уроки физической культуры.

Годовой план-график изучения физической культуре в 4 классах

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	I четверть 27ч	II четверть 21ч	III четверть 30ч	IV четверть 24ч
			Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков	Номера уроков
1.	Знания о физической культуре	1	№1			
2.	Лёгкая атлетика	23	№2-24			
3.	Подвижные игры	17		№25-41		
4.	гимнастика	14		№42-45	№46-55	
5	Подвижные игры	23			№56-75	№76,77,78

6	Лёгкая атлетика	23				№79-101
7	Знания о физической культуре	1				№102

Тематическое планирование 4й класс

№ п/п	№ заня тия	Наименование разделов и тем	Колич ест- во часов	Основное содержание обучения	Планируемые результаты обучения		Кален дарные сроки	Факти ческие сроки	Приме чание (причи ны коррек тировки дат)
					предметные умения	универсальные учебные действия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Знания о физической культуре (1 час)									
1	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Коммуникативные Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Регулятивные Подбор одежды и обуви			

						для занятий физической культуры. Познавательные			
Лёгкая атлетика (23 часа)									
2	2	Высокий старт. Стартовый разгон	1	Специальные беговые упражнения.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила и технику	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Личностные – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Регулятивные Осуществлять продуктивное			
3	3	Совершенствование техники высокого старта. Бег по дистанции.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П					
4	4	Спринтерский бег. Челночный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.					
5	5	Спринтерский бег. Техника челночного бега 3*10	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат.					
6	6	Спринтерский бег. Техника прыжков в длину с места.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в					

				чередовании с ходьбой. Прыжки в длину	выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	взаимодействие между сверстниками и педагогами Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные			
7	7	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра.	1	Прыжки в длину с места. Подвижные игры	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры				
8	8	Техника бега и прыжков. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в игре.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты				
9	9	Техника бега и прыжков. Бег 30м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 30 метров без учета времени.	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.				
10	10	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать				

				вперед.	правила игры.				
11	11	Совершенствование техники прыжков	1	Прыжки с разбега	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.				
12	12	Тестирование прыжка в длину с места	1	Прыжки в длину с места					
13	13	Тестирование бега 60м	1	Специальные беговые упражнения.					
14	14-15	Подвижные игры с элементами изученной темы	2	Закрепление изученного материала					
15	16-17	Метание малого мяча	2	Метание малого мяча					
16	18	Подвижная игра с элементами метания	1	Подвижная игра					
17	19	Длительный бег до 800м	1	Специальные беговые упражнения.					
18	20	Тестирование бега 1000м	1						
19	21-22-23	Подвижные игры	3	Подвижные игры					
20	24	Подведение итогов	1	Подведение итогов за четверть					
Подвижные игры (17 часов)									

21	25	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	1	Техника безопасности	Связь физических качеств с физическим развитием. Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	Личностные Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.). Познавательные Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			
24	26	Подвижные игры. Эстафета	1	Подвижные игры					
25	27	Подвижные игры «Охотники и утки»	1	Подвижные игры					
26	28	Подвижные игры «Перестрелки»	1	Подвижные игры					
27	29	Эстафеты с обручами	1	ОРУ с обручами					
28	30	Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	1	Подвижные игры					
29	31	Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Развитие скоростно-силовых способностей					
30	32-33	Подвижные игры. Эстафеты	2	Подвижные игры. Эстафеты					
31	34	Подвижная игра «Ворованное знамя»	1	Подвижные игры					
32	35	Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	Подвижные игры					

33	36	Подвижная игра «Волк во рву»	1	Подвижная игра					
34	37	Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	1	Развитие скоростных качеств					
35	38	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Подвижная игра					
36	39	Подвижная игра. Эстафеты	1	Подвижная игра					
37	40	Подвижная игра. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Развитие скоростных и координационных способностей					
38	41	Подведение итогов.	1	Подведение итогов					
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)									
39	42	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Взаимодействовать со			
40	43	Строевые упражнения. Перекаты и стойки	1	Различают строевые команды, чётко					

41	44	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей	1	выполняют строевые приёмы	Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости	сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Познавательные Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Умение аргументировать необходимость выполнения			
42	45	Строевые упражнения	1						
43	46	Кувырок вперед и назад	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений					
44	47	Кувырок назад. Стойка на лопатках	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений					
45	48	Мост с помощью и	1	ОРУ мост					

		самостоятельно.		Упражнения на осанку.		двигательных действий. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.			
46	49	Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно	1			Регулятивные Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			
47	50-51	Стойка на голове и руках	2						
48	52	Круговая тренировка	1	Описывают технику данных упражнений.					
49	53-54	Комбинации из освоенных элементов	2	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.					
50	55	Круговая тренировка	1	Описывают технику данных упражнений.					
Спортивные и подвижные игры (23 часа)									
51	56	Броски и ловля мяча	1	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль,			

				«Ловишка с мячом и защитниками»	рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»			
52	57	Броски мяча в парах на точность	1	Знать, как выполняется бросок мяча в парах на точность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную			

					эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»			
53	58- 59	Броски и ловля мяча в парах	2	Знать, как выполняется бросок мяча в парах	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятель- ности и личной ответ- ственности	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в по- движную игру «Вышибалы»			

54	60	Подвижная игра «Ворованное знамя»	1	Знать правила подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»			
55	61	Броски и ловля мяча	1	Повторение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информа-			

					этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	цию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»			
56	62	Упражнения с мячами	1	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.			

						Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»			
57	63	Ведение мяча	1	Знать правила ведения мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»			

58	64	Подвижные игры	1	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них			
59	65	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,			

				правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»			
60	66	Подвижная игра «Пионербол»	1	Знать технику и правила подвижной игры «	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелатель-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные:			

					ности, сочувствия другим людям	проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
61	67	Упражнения с мячом	1	Упражнения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин-			

					навыков сотрудничества со сверстниками	формацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
62	68	Волейбольные упражнения	1	Выполнять волейбольные упражнения	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»			

63	69	Подвижная игра «Пионербол»	1	Знать технику и правила подвижной игры «	Развитие навыков со- трудничества со сверст- никами и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуа- ций, развитие этических чувств, доброжелатель- ности, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»			
64	70	Волейбольные	1	Выполнять волейбольные	Развитие этических чувств, доброжелатель-	Коммуникативные: добывать недостающую			

		упражнения		упражнения	ности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»			
65	71-72	Подвижные игры	2	Знать технику подвижных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и			
66	73	Подвижная игра «Перестрелки»	1	Знать технику подвижных игр					
67	74	Подвижная игра «Перестрелки»	1	Знать технику подвижных игр					
68	75-76	Эстафета с мячами	2	Выполнять упражнения с мячами на скорость					

					конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них			
69	77-78	Подвижные игры	2	Знать технику подвижных игр	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо			

						способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них			
Лёгкая атлетика (23 часа)									
70	79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных			
71	80-81	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега.				
72	82-83	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на					

				координацию.		потребностей.			
73	84-85	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега.		Познавательные Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между			
74	86	Техника челночного бега	1	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры					
75	87	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта					
76	88	Развитие координационных способностей .	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные					

				игры «Салки-догонялки»..		сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог.			
77	89-90	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки».		Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.			
78	91-92	Развитие координационных способностей.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.					
79	93-94	Развитие силовой выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы					

				препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.					
80	95-96	Развитие координационных способностей в прыжках	2	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»					
81	97-98	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	2	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров.					
82	99-100-101	Кроссовая подготовка	3	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 60м., ходьба 100м.). ОРУ.					

				Развитие выносливости. Понятие скорость бега					
Знания о физической культуре (1 час)									
83	102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Личностные Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Познавательные Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.			

