

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
г. Мурманска «Прогимназия № 24»

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 07 . 09 . 2022 г.  
Директор \_\_\_\_\_ /Захарова Ю.А./



Рабочая программа  
**Физическая культура**

**Программа составлена**  
учитель физкультуры Т.В.Степанова  
МБОУ «Прогимназии №24»

**Обсуждена и согласована** на заседании  
МО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 17 » 09.2022 г.

**Принята** на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 07 » 09.2022 г.

Мурманск  
2022 год

## Пояснительная записка

1) пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики учебного предмета, курса

**Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 (п. 19.5 Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» ФГОС НОО (с изменениями от 11.12.2020)
- Примерной основной образовательной программы НОО (2015)
- Образовательной программы НОО МБОУ г. Мурманска «Прогимназия №24»

**При составлении рабочей программы использована:**

- Примерной программы начального общего образования (стандарты второго поколения), Примерная программа по физической культуре. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. - М.: Просвещение, 2011)
- Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев

**Рабочая программа реализуется с помощью УМК «Перспектива»**

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

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым

	<p>человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят: — умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>
<p>2) общая характеристика учебного предмета, курса</p>	<p>Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.</p> <p>Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;</li> <li>– факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;</li> <li>– формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;</li> <li>– особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.</li> </ul> <p>Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.</p>

3) описание места учебного предмета, курса в учебном плане	На физическую культуру в начальной школе отводится 405 часов (общее количество часов), из них в первом классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-4 классах по 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).
4) описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.
5) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса	<p style="text-align: center;"><b>Результаты освоения конкретного учебного предмета</b></p> <p>По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.</p> <p><b>Личностные</b> включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</li> <li>— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</li> <li>— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>— развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</li> <li>— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul> <p><b>У выпускника будут сформированы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</li> <li>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;</li> <li>– учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li> <li>– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>– способность к оценке своей учебной деятельности;</li> </ul>

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств— стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

***Выпускник получит возможность для формирования:***

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

**Метапредметные** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные** результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата,

использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

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

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)**

***Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного***

**Выпускник научится:**

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



– ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Формирование ИКТкомпетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

**Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером**

**Выпускник научится:**

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

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

**Выпускник научится:**

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке.

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

**Обработка и поиск информации**

**Выпускник научится:**

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэшкарты);
- редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.
- *Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

**Создание, представление и передача сообщений**

**Выпускник научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- представлять данные.

**Планирование деятельности, управление и организация**

**Выпускник научится:**

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно- управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за*

*динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  
целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

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

#### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

#### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;</li> <li>— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;</li> <li>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</li> </ul>
<p>б) содержание учебного предмета, курса</p>	<p style="text-align: center;"><b>Знания о физической культуре</b></p> <p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p style="text-align: center;"><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p style="text-align: center;"><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках;</p>

кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

*Спортивные игры.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя

	<p>о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>На материале лёгкой атлетики</i></b></p> <p><i>Развитие координации движений:</i> бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1–2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>На материале лыжных гонок</i></b></p> <p><i>Развитие координации движений:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
8) описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	<p style="text-align: center;"><b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b></p> <p>1. Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:  Физическая культура. 1 класс  Физическая культура. 2класс.</p>



Физическая культура. 3-4 классы.

2. А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение
3. А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Мяч набивной ( Медицинобол) 10
2. Набор для подвижных игр 1
3. Гантели 20
4. Мяч баскетбольный 15
5. Мяч футбольный 15
6. Мяч волейбольный 5
7. Мяч для метания 15
8. Мяч гимнастический глянцевый 10
9. Степ - платформа 20
10. Мяч гимнастический 5
11. Палка гимнастическая 20
12. Конус 15
13. Стенка шведская 4
14. Кольцо баскетбольное 2
15. Мат гимнастический 2
16. Мяч для метания 15
17. Мяч гимнастический глянцевый 10
18. Аптечка медицинская 1
19. Спортивный зал игровой 1
20. Спортивный зал гимнастический 1

## Тестовые нормативы по физической подготовке

### 1 класс

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

### 2класс

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

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

**Распределение часов с 1 по 4 класс по физической культуре (ФГОС)  
(405 часов)**

Разделы программы	1 класс (часы)	2 класс (часы)	3 класс (часы)	4 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
Способы физкультурной деятельности	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
Физическое совершенствование	<b>89</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>368</b>
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

## Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>1 класс (99 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>		
<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p><b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Как возникли физические упражнения.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p>Как передвигается человек.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Жизненно важные способы передвижения</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>

	человека (ходьба, бег, лазанье и др.).	
<b>Способы физической деятельности (7 ч)</b>		
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p><b>Режим дня.</b> Что такое режим дня.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки</p> <p>Физкультминутка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p>Личная гигиена.</p>	<p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Выделять</b> основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, её</p>

**Организирующие команды и приёмы.**  
Строевые действия в шеренге и колонне;  
выполнение строевых команд

Ходьба и бег как жизненно важные способы  
передвижения человека

**Основные содержательные линии.** Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.

**Осанка.** Что такое осанка.

**Основные содержательные линии.** Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки  
Упражнения для осанки.

**Основные содержательные линии.**  
Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).

**Строевые упражнения.** Построения.

**Основные содержательные линии.**  
Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

Исходные положения.

**Основные содержательные линии.**  
Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

**Основные способы передвижения.** Простые способы передвижения.

**Основные содержательные линии.** Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

основных процедурах и значении для здоровья человека.

**Определять** осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.

**Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки

**Называть** физические упражнения для формирования правильной осанки.

**Определять** назначение каждой группы упражнений.

**Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

**Демонстрировать** правильное выполнение упражнений для формирования осанки.

**Характеризовать** строевые упражнения как совместные действия учащихся,

необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.

**Объяснять и демонстрировать** технику выполнения строевых команд.

**Называть** способы построения и различать их между собой.

**Называть** правила выполнения строевых упражнений.

**Характеризовать** исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.

**Называть** основные исходные положения.  
**Выполнять** основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).

**Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).

**Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

**Выполнять** сложные способы передвижения

<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p>	<p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. <b>Основные содержательные линии.</b> Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	<p>(ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). <b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. <b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. <b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. <b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. <b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. <b>Составлять</b> самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. <b>Составлять</b> и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. <b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. <b>Моделировать</b> игровые ситуации. <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Подвижные игры.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил</p>	



	взаимодействия в условиях игровой деятельности.	
<b>Физическое совершенствование (89 ч)</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!».</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия. <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки. <b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и чётко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p> <p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов,</p>

<p>Акробатические комбинации</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p>	<p>положений лёжа на спине, перекаатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.</p> <p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекааты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
--	--	--

<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.</p> <p>Уверенно <b>преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p><b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салкидогонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п.</p>	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и</p>

<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «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» и т. п.</p>	<p>игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. <b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p>
<p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.</p>	
<p><b>Спортивные игры.</b> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>
<p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p>	<p><b>Характеризовать</b> и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. <b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>
<p>Подвижные игры разных народов</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p>	<p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. <b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости,</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p>

<p>координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p>выполнение учащимися <b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
<p><b>II класс (102 ч)</b></p>		
<p><b>Знания о физической культуре (5 ч)</b></p>		
<p><b>Из истории физической культуры.</b> История возникновения физической культуры и первых соревнований</p>	<p><b>Из истории физической культуры.</b> Как возникли первые соревнования. <b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом. <b>Основные содержательные линии.</b> Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. <b>Как зародились Олимпийские игры.</b> Миф о Геракле. <b>Основные содержательные линии.</b> Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p><b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). <b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей. <b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. <b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности. <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр. <b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (17 ч)</b></p>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления</p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. <b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. <b>Использовать</b> подвижные игры для развития</p>

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические</p>	<p>технических действий из различных спортивных игр.</p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</b>  <i>Основные содержательные линии.</i> Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> <p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.  <i>Основные содержательные линии.</i> Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Что такое</p>	<p>основных физических качеств.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.  <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.  <b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол</p> <p><b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.  <b>Называть</b> основные способы закаливания водой.  <b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.  <b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p>
--	---	--

<p>упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия</p>	<p>физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. Комплекс упражнений зарядки 1.</p> <p><b>Физическое развитие и физические качества</b> человека. Что такое физическое развитие.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.</p> <p>Что такое физические качества.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких</p> <p><b>Сила.</b> Упражнения для развития силы.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</p>	<p><b>Характеризовать</b> физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.</p> <p><b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки через скакалку разными способами.</p> <p><b>Разучивать</b> и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Определять</b> физическое развитие как процесс взросления человека.</p> <p><b>Называть</b> основные показатели физического развития.</p> <p><b>Измерять</b> показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p> <p><b>Иметь</b> представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p><b>Определять</b> связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека.</p> <p><b>Характеризовать</b> силу как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p>
--	---	--

	<p><b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p> <p><b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p><b>Гибкость.</b> Упражнения для развития гибкости.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p>	<p><b>Характеризовать</b> особенности упражнений для развития силы и продемонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p><b>Характеризовать</b> быстроту как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и продемонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p><b>Характеризовать</b> выносливость как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития выносливости и продемонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p><b>Характеризовать</b> гибкость как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения</p>
--	--	--



	<p><b>Равновесие.</b> Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.</p> <p>Комплекс утренней зарядки 2.</p> <p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</p> <p><b>Катание на санках.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на</p>	<p>упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p><b>Характеризовать</b> равновесие как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p><b>Организовывать</b> и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу.</p> <p><b>Разучивать</b> и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки</p> <p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p><b>Правильно</b> выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности</p>
--	--	---

	санках», «Проехать через ворота» и т. п.	
<b>Физическое совершенствование (80 ч)</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p> <p>Разучить подвижные игры с мячом.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</p> <p>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных</p>	<p><b>Определять,</b> для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p><b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><b>Самостоятельно составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p><b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий.</p> <p><b>Правильно организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p><b>Общаться</b> и взаимодействовать в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в</p>

	<p>акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</p>	<p>стандартных и изменяющихся условиях  <b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  <b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  <b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p>
<p>Акробатические комбинации</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p>	<p><b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  <b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.  <b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине  Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  <b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  <b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку</p>	<p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос</p>

<p><i>Лёгкая атлетика.</i> Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p>	<p>и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 310 м.</p>	<p>препятствий.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 310 м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p>
<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p><b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат</p>
<p><i>Броски большого мяча</i> (1 кг) на дальность разными способами</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<p><i>Метание малого мяча на дальность</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p><b>Характеризовать</b> и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат</p>
	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений

### **Спортивные игры.**

Футбол: остановка мяча; ведение мяча

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча

Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

**Подвижные игры,** включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

Футбол

**Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

**Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.

**Основные содержательные линии.** Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача

**Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. **Моделировать** игровые ситуации.

**Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Демонстрировать** технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.

**Совершенствовать** технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать** и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. **Демонстрировать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.

**Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой

<p><b>Подвижные игры разных народов</b></p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p>мяча способом сбоку</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.</p> <p><b>Соревновательные упражнения</b> и приёмы из национальных видов спорта</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b> для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p>	<p>деятельности</p> <p><b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте.</p> <p><b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p>
<p><b>III класс (102 ч)</b></p>		
<p><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b></p>		
<p><b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа</p>	<p>Немного истории</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</p>	<p><b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения,</p>



Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.

Гимнастические упражнения.

**Основные содержательные линии.**

Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.

**Подводящие упражнения** для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.

**Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.

**Демонстрировать** технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности

**Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями.

**Выполнять** комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.

**Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и в два приёма.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать** и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.

**Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений.

**Характеризовать** и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.

**Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке



*Лёгкая атлетика.* Прыжковые упражнения в длину и высоту

*Лыжные гонки.* Передвижения, повороты

Лёгкая атлетика.

**Основные содержательные линии.** Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.**

**Основные содержательные линии.** Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.

**Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.

**Характеризовать** и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.

**Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.

**Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.

**Составлять** правила простейших соревнований по образцу.

**Организовывать** и проводить соревнования по составленным правилам

**Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.

**Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря.

**Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.

**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).

**Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол

Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.

**Основные содержательные линии.** Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол.

**Основные содержательные линии.** История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

**Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.

**Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.

**Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.

**Излагать** и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.

**Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.

**Излагать** общие правила игры в баскетбол.

**Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.

**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать** и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать** и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.

**Характеризовать** и демонстрировать

Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол

Волейбол.

**Основные содержательные линии.** История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.

Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса). Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.

Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.

технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.

**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.

**Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).

**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.

**Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность.

**Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол.

**Излагать** общие правила игры в волейбол.

**Описывать** технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.

**Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.

**Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.

Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

**Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.

**Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.

**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.

**Регулировать** эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

**Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в футбол.

**Излагать** общие правила игры в футбол.  
**Выполнять** удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.

**Передавать** мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.

**Выполнять** специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Выполнять** общеразвивающие упражнения в

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол

Футбол.

**Основные содержательные линии.**

История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в

<p>Подвижные игры</p>	<p>футбол.</p> <p>Подвижные игры «Передал — садись» и др.</p>	<p>беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
<p>Подвижные игры разных народов</p>	<p><i>Основные содержательные линии.</i> Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p>	<p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений; развитие быстроты,</p>	<p><i>Основные содержательные линии.</i> Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств,</p>	<p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и</p>

<p>выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, развитие выносливости</p>	<p>правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств</p>	<p>использовать их в самостоятельных домашних занятиях</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
--	---	--

**IV класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

<p><b>Из истории физической культуры.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной Деятельностью</p>	<p>Немного истории.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p>	<p><b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).</p> <p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.</p>
<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p>	<p><b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p>

<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>Правила предупреждения травм.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p><b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p><b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (2 ч)</b></p>		
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года.</p> <p><b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм</p>

показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.

### Физическое совершенствование (96 ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд

Опорный прыжок через гимнастического козла

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи  
Гимнастическая комбинация: из вися стоя

Гимнастика с основами акробатики.  
**Основные содержательные линии.**  
Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.

**Основные содержательные линии.** Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.

**Основные содержательные линии.** Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

**Основные содержательные линии.** Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот

**Демонстрировать** технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация».

**Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.

**Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.  
**Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.

**Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.

**Описывать** технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях





Подвижные игры

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

поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры.

**Основные содержательные линии.** Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

**Основные содержательные линии.** Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала

**Выполнять** спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).

**Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.

**Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.

**Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.

**Выполнять** правила игры.

**Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.

**Взаимодействовать** со сверстниками.

**Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.

**Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.

**Готовить** площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.

**Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.

**Организовывать** игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного

<p>Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p>	<p>III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).</p>	<p>отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p>Подвижные игры разных народов</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).</p>	<p><b>Раскрывать</b> в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.</p> <p><b>Организовывать</b> и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p>Общеразвивающие физические упражнения.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических</p>	<p><b>Активно участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p>

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей

На материале лёгкой атлетики: развитие скоростносиловых способностей, быстроты, выносливости

На материале лыжных гонок: развитие выносливости

нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.

***Основные содержательные линии.***

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.

***Основные содержательные линии.***

Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м

**Использовать** гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.

**Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях.

**Демонстрировать** развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.

**Использовать** легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.

**Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении.

**Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении.

**Демонстрировать** развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.

**Использовать** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.

**Развивать** с их помощью выносливость.

**Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении

## Календарно-тематическое планирование

1 класс 99 часов (66ч + 33ч)

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Знание о физической культуре	Урок -познавательная минутка. Что такое физическая культура. Безопасное поведение на уроках	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	<i>Регулятивные:</i> <u>целеполагание</u> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> - ставить вопросы, обращаться за помощью
2.	Физическое совершенствование	Урок-путешествие. Техника выполнения переката и группировки	<b>Научатся:</b> держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Регулятивные:</i> <u>целеполагание</u> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <u>взаимодействие</u> - формулировать собственное мнение
3.	Физическое совершенствование	Спортивный калейдоскоп. Беговые упражнения. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	<i>Регулятивные:</i> <u>планирование</u> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных

				задач
4.	Физическое совершенствование	Урок-игра. Беговые упражнения. Челночный бег 3 10 м на время	<b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию
5.	Физическое совершенствование	Спортивный марафон. Техника выполнения переката в группировке	<b>Научатся:</b> держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью
6.	Знание о физической культуре	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; 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	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью
7.	Физическое совершенствование	Урок-викторина. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	<b>Знают,</b> как возникла физическая культура в Древнем мире. <b>Научатся</b> выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча)	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> — определять,

			на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
8.	Физическое совершенствование	Спортивный марафон Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	<b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота	<i>Регулятивные:</i> планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника
9.	Знание о физической культуре	Урок-викторина Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела	<b>Научатся:</b> понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию
10.	Физическое совершенствование	Спортивный калейдоскоп Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	<b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота;	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество — формулировать свои затруднения
11.	Физическое совершенствование	Спортивный калейдоскоп. Техника выполнения прыжков	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и

			расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию
12.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Кувырок вперед	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> — использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
13.	Физическое совершенствование	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	<b>Научатся:</b> выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог
14.	Физическое совершенствование	Основные виды гимнастических упоров. Кувырок вперед	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль
15.	Физическое	Техника выполнения	<b>Научатся:</b> выполнять разминку,	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и



	совершенствование	прыжков. Прыжок в длину с места	направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
16.	Физическое совершенствование	Основные виды гимнастических стоек. Стойка на лопатках. «Мост»	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль
17.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Тестирование наклона вперед из положения стоя	<b>Научатся:</b> выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
18.	Физическое совершенствование	Урок калейдоскоп. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль
19.	Физическое совершенствование	Основные виды гимнастических стоек.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять

		Стойка на лопатках. «Мост»	упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль
20.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Подтягивание на низкой перекладине	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию
21.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
22.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
23.	Физическое совершенствование	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	<i>Регулятивные:</i> <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

24.	Физическое совершенствование	Основные виды приседов. Техника их выполнения.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки	<i>Регулятивные:</i> <u>целеполагание</u> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> — использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> — ставить вопросы, обращаться за помощью
25.	Физическое совершенствование	Основные виды седов. Техника их выполнения. Кувырок вперед	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> <u>целеполагание</u> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <u>управление коммуникацией</u> - осуществлять взаимный контроль
26.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>Регулятивные:</i> <u>осуществление учебных действий</u> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <u>коррекция</u> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
27.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки	<i>Регулятивные:</i> <u>целеполагание</u> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> — использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> <u>инициативное сотрудничество</u> — ставить вопросы, обращаться за помощью
28.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в	<i>Регулятивные:</i> <u>планирование</u> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <u>общеучебные</u> -

			подвижную игру «Кот и мыши»	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
29.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
30.	Физическое совершенствование	Урок быстрые ножки Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
31.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант)	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
32.	Физическое совершенствование	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные	<b>Научатся:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.

		действия.	препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
33.	Физическое совершенствование	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
34.	Физическое совершенствование	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву»	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
35.	Физическое совершенствование	Урок веселая скакалка. Техника выполнения прыжков	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
36.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических	<b>Научатся:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.

		качеств.	травматизма во время лазания по канату.	<i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
37.	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжков. Упражнения со скакалками	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
38.	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжков. Прыжки через скакалку	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
39.	Физическое совершенствование	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i>Регулятивные: коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог
40.	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжков. Прыжки через скакалку	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры;	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения.

			организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
41.	Физическое совершенствование	Передача мяча в парах и тройках.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
42.	Физическое совершенствование	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
43.	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжков. Прыжки через скакалку	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
44.	Физическое	Передача и ловля двумя	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять

	совершенствование	руками стоя на месте низко летящего мяча	ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
45.	Физическое совершенствование	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
46.	Физическое совершенствование	Основные виды гимнастических стоек. Техника правильного их выполнения.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль
47.	Физическое совершенствование	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения;



				<i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
48.	Физическое совершенствование	Основные виды гимнастических стоек. Техника правильного их выполнения.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль
49.	Физическое совершенствование	Акробатические упражнения. Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	<b>Научатся:</b> выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
50.	Физическое совершенствование	Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
51.	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжков. Повторение техники прыжка в длину с места	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

			внимание и гибкость	<i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
52.	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжков. Тестирование в прыжке в длину с места	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог
53.	Физическое совершенствование	Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
54.	Физическое совершенствование	Основные виды гимнастических упоров. Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию
55.	Способы физкультурной деятельности	Упражнения на формирование правильной осанки.	<b>Научатся:</b> выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные: планирование учебного</i>

				<i>сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия
56.	Физическое совершенствование	Основные виды положений лёжа. Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	<b>Научатся:</b> выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия
57.	Физическое совершенствование	Баскетбол: передача и ловля мяча.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
58.	Способы физкультурной деятельности	Упражнения на формирование правильной осанки.	<b>Научатся:</b> выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия
59.	Физическое совершенствование	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы;	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> -

			играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
60.	Способы физкультурной деятельности	Как изменить скорость передвижения. Тестирование в беге на скорость на 30 м	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию
61.	Физическое совершенствование	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя основные двигательные действия	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
62.	Способы физкультурной деятельности	Сложные способы передвижения. Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия

63.	Физическое совершенствование	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя основные двигательные действия	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
64.	Физическое совершенствование	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	<b>Научатся:</b> выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные: общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
65.	Физическое совершенствование	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя основные двигательные действия. Знакомство с эстафетами	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные: общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
66.	Физическое совершенствование	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя основные двигательные действия	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решений. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов

			организовывать места занятий физическими упражнениями	решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения
--	--	--	---	---

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Способы физкультурной деятельности	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и утренняя зарядка.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию
2.	Способы физкультурной деятельности	Режим дня и личная гигиена человека	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
3.	Физическое совершенствование	Урок веселой игры. Подвижные игры разных народов.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение

				окружающих
4.	Физическое совершенствование	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач
5.	Физическое совершенствование	Физкультминутки, их значение в жизни человека	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию
6.	Физическое совершенствование	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Подвижная игра «У медведя во бору»	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
7.	Физическое совершенствование	Урок веселый стих Комплексы физминуток. Выполнение упражнений под музыку и стихи.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
8.	Физическое	Подвижная игра «Волк во	<b>Научатся:</b> ориентироваться в	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — формулировать

	совершенствование	рву»	понятии <i>гимнастика</i> ; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами	и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> — использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью
9.	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Не оступись», «Кто быстрее»	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
10	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Горелки», «Рыбки»	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
11	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Волк во рву», «Быстро по местам»	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии
12	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в



		часов»	подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
13	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
14	Физическое совершенствование	Игровые упражнения ловкий мяч	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог
15	Физическое совершенствование	Полоса препятствий. Урок познай себя	<b>Научатся:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

				<i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
16	Физическое совершенствование	Подвижная игра «День и ночь»	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
17	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития «Пятнашки»	<b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
18	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития «Охотники и утки»,	<b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
19	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр	<b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению</i>

		для общефизического развития «Горелки»	соответствии с их правилами.	ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
20	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для закрепления навыков в сложных способах передвижения «Тройка»	<b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
21	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для закрепления навыков в сложных способах передвижения «Рыбки»	<b>Моделировать</b> игровые ситуации.	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
22	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для закрепления навыков в сложных способах передвижения «Раки», «Бой петухов»	<b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного

				характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
23	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств «Не попади в болото»	<b>. Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
24	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств «Волк во рву», «Выстрел в небо»	<b>. Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
25	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств «Салки-догонялки», «Совушка»	<b>. Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> <i>Коммуникативные: управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих</i>
26	Физическое	Правила и игровые	<b>. Общаться и взаимодействовать</b>	<i>Регулятивные: коррекция - адекватно</i>

	совершенствование	действия подвижных игр для развития основных физических качеств «Не оступись», «Брось — поймай»	со сверстниками в условиях игровой деятельности.	воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
27	Физическое совершенствование	Правила и игровые действия подвижных игр для развития основных физических качеств «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»	<b>. Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
28	Физическое совершенствование	Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	<b>. Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
29	Физическое совершенствование	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы

			физическими упражнениями и подвижными играми	деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих
30	Физическое совершенствование	Упражнение на выносливость. Подвижная игра «Ночная охота»	<b>Научатся:</b> выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
31	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»	<b>Научатся:</b> выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i>Регулятивные:</i> коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог
32	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Запрещенное движение», «Колдунчики»	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог

33	Способы физкультурной деятельности	Игры на свежем воздухе	<p><b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр</p>	<p><i><u>Регулятивные:</u> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</i></p> <p><i><u>Познавательные:</u> общеучебные - использовать общие приемы решения задач.</i></p> <p><i><u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</i></p>
----	------------------------------------	------------------------	--	---

## Календарно-тематическое планирование

2 класс 102 часов (68ч + 34ч)

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Знания о физической культуре	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Правила безопасности на уроках физической культуры.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы
2.	Физическое совершенствование	Техника выполнения беговых упражнений. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
3.	Физическое совершенствование	Кувырок вперед в группировке. Игра «Передача мяча в тоннеле».	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,
4.	Физическое совершенствование	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.
5.	Физическое совершенствование	Кувырок вперед в группировке. Игра на внимание.	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия



6.	Физическое совершенствование	Метание малого мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
7.	Физическое совершенствование	Усложненные кувырки вперед.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
8.	Физическое совершенствование	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
9.	Физическое совершенствование	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	<i>Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.</i>	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
10	Физическое совершенствование	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
11	Способы физической деятельности	Контрольные упражнения для проверки силы мышц туловища. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки

		стучи».		
12	Способы физкультурной деятельности	Упражнения для развития гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
13	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
14	Физическое совершенствование	Метание малого мяча на дальность. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
15	Физическое совершенствование	Стойка на лопатках. «Мост».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
16	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Тестирование виса и проверка волевых качеств.	Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
17	Физическое совершенствование	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой»,	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.

		«противоходом», «подиагонали».		Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
18	Физическое совершенствование	Стойка на лопатках. «Мост».	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.
19	Физическое совершенствование	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
20	Физическое совершенствование	Лазание по гимнастической стенке.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
21	Физическое совершенствование	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».	научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
22	Физическое совершенствование	Лазание по гимнастической стенке.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

23	Физическое совершенствование	Техника выполнения акробатических упражнений: «мост», стойка на лопатках.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
24	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
25	Физическое совершенствование	Акробатические комбинации. Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
26	Физическое совершенствование	Акробатические комбинации. Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
27	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.

28	Физическое совершенствование	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
29	Физическое совершенствование	Разновидности висов. Игра «Удочка».	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
30	Физическое совершенствование	Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади.	Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
31	Физическое совершенствование	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	Научатся выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
32	Физическое совершенствование	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.

33	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Игра «Ловля обезьян».	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
34	Физическое совершенствование	Прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
35	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Игра «Совушка»	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
36	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
37	Способы физической деятельности	Физические упражнения и их разнообразие. Вращение обруча.	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
38	Физическое совершенствование	Передвижение по гимнастической стенке.	Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами

				взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
39	Физическое совершенствование	Передвижение по гимнастической стенке.	Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
40	Способы физкультурной деятельности	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..
41	Способы физкультурной деятельности	Прыжки через скакалку разными способами.	Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
42	Физическое совершенствование	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
43	Физическое совершенствование	Броски большого мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои

				действия.
44	Способы физкультурной деятельности	Прыжки через скакалку разными способами. Игра «Собачка»	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
45	Физическое совершенствование	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
46	Физическое совершенствование	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
47	Физическое совершенствование	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Забросай мячами».	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
48	Физическое совершенствование	Стойка на лопатках. Подвижная игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
49	Физическое совершенствование	Стойка на лопатках. Подвижная игра	Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.



		«Охотники и утки».	игровое упражнение на внимание.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
50	Физическое совершенствование	Ведение мяча стоя на месте. Подвижная игра «Дальний бросок».	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
51	Физическое совершенствование	Повторение акробатических комбинаций.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
52	Физическое совершенствование	Прямая подача мяча способом снизу. Игра «Сбей кегли противника»	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
53	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Тестирование подъема туловища за 30 с.	Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
54	Физическое совершенствование	Повторение акробатических комбинаций. Игра «Сбей кегли противника»	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.

				Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
55	Физическое совершенствование	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
56	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
57	Физическое совершенствование	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
58	Физическое совершенствование	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
59	Физическое совершенствование	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами

				взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
60	Физическое совершенствование	Спортивная игра футбол.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
61	Физическое совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Игра «Хвостик».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
62	Физическое совершенствование	Беговые упражнения. Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
63	Физическое совершенствование	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
64	Физическое совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Игра «Бросок ногой»	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы

				решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.
65	Физическое совершенствование	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
66	Физическое совершенствование	Тестирование метания малого мяча на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
67	Физическое совершенствование	Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
68	Физическое совершенствование	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Способы физкультурной деятельности	Физическое развитие и физические качества человека. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
2.	Способы физкультурной деятельности	Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
3.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Мышеловка»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
4.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров».	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
5.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Шишки – жёлуди – орехи»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.

6.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Космонавты»	Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
7.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Посадка картофеля»	Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
8.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Прокати быстрее мяч»	Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
9.	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Волна»	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
10	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Научатся играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
11	Физическое совершенствование	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои

				действия.
12	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Что изменилось?»	Научатся играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
13	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай, чей голос?»	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
14	Способы физкультурной деятельности	Что такое закаливание. Как закалять свой организм.	<b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей
15	Способы физкультурной деятельности	Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.	<b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием. <b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей
16	Способы физкультурной деятельности	Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах).	<b>Называть</b> основные способы закаливания водой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей
17	Способы физкультурной	<b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как	<b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.

	деятельности	правильно одеваться для зимних прогулок.	содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
18	Способы физкультурной деятельности	Польза занятий физической культурой в зимнее время года. <b>Катание на санках.</b> Игровых упражнения: «Подними предмет», «Спуск с поворотом»	<b>Правильно</b> выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
19	Способы физкультурной деятельности	Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Игровых упражнения: «Слалом на санках», «Проехать через ворота»	<b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). <b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
20	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конникиспортсмены»,	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
21	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?»	<b>Моделировать</b> игровые ситуации.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга



22	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	<b>Регулировать</b> эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
23	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи»	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
24	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Невод», «Пустое место»	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
25	Физическое совершенствование	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Космонавты», «Мышеловка».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
26	Знания о физической культуре	Как возникли первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,

				приемами действий в ситуациях общения
27	Знания о физической культуре	Как появились игры с мячом. Подвижная игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
28	Знания о физической культуре	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.
29	Знания о физической культуре	Современные игры с использованием различных по форме мячей.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
30	Способы физкультурной деятельности	Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. «Бросок в колонне»	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
31	Способы физкультурной деятельности	Подвижные игры для освоения игры в футбол. «Гонка мячей»	Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
32	Способы физкультурной	Подвижные игры для развития равновесия	Научатся выполнять упражнения на уравнивания предметов,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.

	деятельности	«Неудобный бросок»	игровые упражнения с массажными мячами.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
33	Физическое совершенствование	Подвижные и спортивные игры.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
34	Физическое совершенствование	Подведение итогов года Игра «Совушка»	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.

## Календарно-тематическое планирование

3 класс 102 часов (68ч + 34ч)

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Знания о физической культуре	Особенности физической культуры разных народов. Правила безопасности на уроках физической культуры.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
2.	Физическое совершенствование	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. Техника безопасности	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
3.	Физическое совершенствование	Техника челночного бега с высокого старта. Техника безопасности	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.
4.	Физическое совершенствование	Кувырок вперед. Игра на внимание. Техника безопасности	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно

				оценивать свои действия
5.	Физическое совершенствование	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше». Техника безопасности	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
6.	Физическое совершенствование	Усложненные кувырки вперед. Техника безопасности	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
7.	Физическое совершенствование	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». Техника безопасности	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
8.	Физическое совершенствование	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
9.	Физическое совершенствование	Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки
10.	Физическое совершенствование	Упражнения на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
11.	Физическое	Гимнастические	Научатся выполнять разминку со	Регулятивные: организация рабочего места с

	совершенствование	упражнения для развития основных групп мышц. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
12	Физическое совершенствование	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
13	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
14	Физическое совершенствование	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» Техника безопасности	Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
15	Физическое совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
16	Физическое совершенствование	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
17	Физическое совершенствование	Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы

			упражнения на равновесии.	решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
18	Физическое совершенствование	Подводящие упражнения для освоения передвижения и поворотов на гимнастическом бревне	Выполнять подводящие упражнения для освоения передвижения и поворотов на гимнастическом бревне	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
19	Физическое совершенствование	Подводящие упражнения для освоения передвижения и поворотов на гимнастическом бревне	Выполнять подводящие упражнения для освоения передвижения и поворотов на гимнастическом бревне	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

Физическое совершенствование

				решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
24	Физическое совершенствование	Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	Научатся выполнять разминку со скакалкой, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
25	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину.	Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
26	Физическое совершенствование	Лазание по канату. Техника безопасности	Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
27	Физическое совершенствование	Лазание по канату. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
28	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину.	Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..



29	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину.	Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..
30	Физическое совершенствование	Прыжковые упражнения в длину	Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
31	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Волейбол: подача и передача мяча.	Описывать технику приёма и передачи мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
32	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Волейбол: подача и передача мяча.	Описывать технику приёма и передачи мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
33	Физическое совершенствование	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» Техника безопасности	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
34	Физическое совершенствование	Прыжки в скакалку. Техника безопасности	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

35	Физическое совершенствование	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». Техника безопасности	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
36	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойки, седы, упоры.	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
37	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: стойки, седы, упоры.	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
38	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Волейбол: подача и передача мяча.	Описывать технику приёма и передачи мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
39	Физическое совершенствование	Повторение акробатических элементов. Техника безопасности	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
40	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Волейбол: подача и передача мяча.	Описывать технику приёма и передачи мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения

41	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности	Совершенствовать технику подъема туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
42	Физическое совершенствование	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	<b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. <b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря. <b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
43	Физическое совершенствование	Техника лыжных ходов, подъёмов, торможений.	<b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
44	Физическое совершенствование	Техника лыжных ходов, подъёмов, торможений. Попеременный двухшажный ход	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
45	Физическое совершенствование	Техника лыжных ходов, подъёмов, торможений. Подъём «лесенкой»	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.

46	Физическое совершенствование	Техника лыжных ходов, подъёмов, торможений. Торможение «плугом».		Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
47	Физическое совершенствование	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода	<b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
48	Физическое совершенствование	Одновременный двухшажный ход	<b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
49	Физическое совершенствование	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	<b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
50	Физическое совершенствование	Поворот переступанием.	<b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
51	Физическое совершенствование	Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.	<b>Излагать</b> и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы

			стоя на месте.	решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
52	Физическое совершенствование	Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса.	<b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
53	Физическое совершенствование	Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.	<b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
54	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Техника безопасности	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
55	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
56	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». Техника безопасности	Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях

				общения.
57	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». Техника безопасности	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
58	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. Техника безопасности	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
59	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Техника безопасности	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
60	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Техника безопасности	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
61	Физическое совершенствование	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Техника безопасности	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
62	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование бега на 30 м	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы

		с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». Техника безопасности		решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
63	Физическое совершенствование	Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения.	Преодолевать полосу препятствия, составленную из хорошо разученных упражнений	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.
64	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
65	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». Техника безопасности	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
66	Физическое совершенствование	Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения.	Преодолевать полосу препятствия, составленную из хорошо разученных упражнений	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
67	Физическое совершенствование	Общеразвивающие физические упражнения Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». Техника безопасности	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения

68	Физическое совершенствование	Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
----	------------------------------	---	---	---

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Знание о физической культуре	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Игра «Охотники и утки».	Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности,
2.	Способы физической деятельности	Как измерить физическую нагрузку.	Определять связь повышенной физической нагрузки с повышением частоты пульса.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
3.	Знание о физической культуре	Что такое комплексы физических упражнений	Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
4.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют



				владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
5.	Физическое совершенствование	Игровые упражнения с кувырками. Техника безопасности	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
6.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Техника безопасности	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
7.	Физическое совершенствование	Кувырок назад и вперед. Подвижная игра «Гуси и волк» Техника безопасности	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
8.	Физическое совершенствование	Кувырок назад и вперед. Подвижная игра «Пустое место». Техника безопасности	Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
9.	Физическое совершенствование	История возникновения игры в баскетбол.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
10	Физическое совершенствование	Подвижные игры разных народов	Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях

				общения.
11	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». Техника безопасности	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
12	Физическое совершенствование	Подвижные игры разных народов. «Выше ноги». Техника безопасности	Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
13	Физическое совершенствование	Подвижные игры разных народов. «Медведь во бору». Техника безопасности	Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
14	Физическое совершенствование	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
15	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности	Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
16	Физическое совершенствование	История возникновения игры в волейбол	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть

				способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
17	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
18	Физическое совершенствование	Игры с элементами движения в баскетбол. «Попади в кольцо» Техника безопасности	Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
19	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Кто дальше?». Техника безопасности	Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
20	Физическое совершенствование	Подвижные игры на выносливость. Техника безопасности	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
21	Способы физической деятельности.	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	Объяснять правила закаливания обливанием и принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
22	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Кто дальше бросит?» Техника безопасности	Научатся играть в игру «Кто дальше бросит», узнают правила игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно

				оценивать свои действия.
23	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Прокати через ворота». Техника безопасности	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. спортивных
24	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Подними предмет!» Техника безопасности	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..
25	Физическое совершенствование	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности	Научатся играть в русские народные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
26	Знания о физической культуре	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
27	Физическое совершенствование	История возникновения игры в футбол.	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
28	Физическое совершенствование	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности	Научатся играть в русские народные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы

				решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.
29	Физическое совершенствование	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
30	Физическое совершенствование	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	Изучать культуру своего народа	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
31	Физическое совершенствование	Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов	Изучать культуру своего народа	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
32	Физическое совершенствование	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	Интересоваться национальными видами спорта. Владеть техникой соревновательных действий.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
33	Физическое совершенствование	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	Интересоваться национальными видами спорта. Владеть техникой соревновательных действий.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

34	Физическое совершенствование	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
----	------------------------------	---	---	--

## Календарно-тематическое планирование

4 класс 102 часов (68ч + 34ч)

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Знания о физической культуре	Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью
2.	Физическое совершенствование	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	<b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
3.	Физическое совершенствование	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	<b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности,
4.	Физическое совершенствование	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	<b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.

5.	Физическое совершенствование	Техника стартового ускорения. Бег на короткие дистанции.	<b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия
6.	Физическое совершенствование	Техника финиширования. Бег на короткие дистанции.	<b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
7.	Физическое совершенствование	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
8.	Физическое совершенствование	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
9.	Физическое совершенствование	Прыжок в длину с места.	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
10	Физическое совершенствование	Прыжок в длину с места.	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.



11	Физическое совершенствование	Прыжок в длину с места.	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
12	Физическое совершенствование	Прыжковые упражнения: прыжки в высоту	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
13	Физическое совершенствование	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
14	Физическое совершенствование	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
15	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи	<b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
16	Физическое совершенствование	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	<b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
17	Физическое совершенствование	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы

		гимнастической перекладине.	перекладине.	решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.
18	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики.	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
19	Физическое совершенствование	Акробатические комбинации	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
20	Физическое совершенствование	Акробатические комбинации	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
21	Физическое совершенствование	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
22	Физическое совершенствование	Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
23	Физическое совершенствование	Упоры; седы; упражнения в группировке; кувырки	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.

		вперёд и назад;	фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
24	Физическое совершенствование	Перекаты; стойка на лопатках; гимнастический мост	<b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
25	Физическое совершенствование	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
26	Физическое совершенствование	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
27	Физическое совершенствование	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
28	Физическое совершенствование	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

29	Знания о физической культуре	Выполнение простейших закаливающих процедур	<b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
30	Физическое совершенствование	Опорный прыжок через гимнастического козла	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
31	Физическое совершенствование	Опорный прыжок через гимнастического козла	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
32	Физическое совершенствование	Опорный прыжок через гимнастического козла	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
33	Физическое совершенствование	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
34	Физическое совершенствование	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
35	Физическое совершенствование	Одновременный	<b>Описывать</b> технику передвижения одновременным одношажным	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.

		одношажный ход.	ходом.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
36	Физическое совершенствование	Скольжение ногами после шагов	<b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
37	Физическое совершенствование	Ходьба на лыжах с чередованием ходов	<b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
38	Физическое совершенствование	Спуск с горы с изменением стойки	<b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
39	Физическое совершенствование	Подбирание предметов во время спуска	<b>Выполнять</b> спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга
40	Физическое совершенствование	Совершенствование техники торможения плугом	<b>Выполнять</b> торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

41	Физическое совершенствование	Совершенствование техники поворотов переступанием	<b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).	Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. спортивных
42	Физическое совершенствование	Спуск в низкой стойке	<b>Выполнять</b> спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..
43	Физическое совершенствование	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	<b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..
44	Физическое совершенствование	Интенсивная ходьба на лыжах	<b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..
45	Физическое совершенствование	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	<b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
46	Физическое совершенствование	Волейбол: подбрасывание мяча	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся

				осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
47	Физическое совершенствование	Волейбол: подача мяча	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
48	Физическое совершенствование	Волейбол: приём и передача мяча	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
49	Физическое совершенствование	Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
50	Физическое совершенствование	Спортивные игры Футбол: остановка мяча; ведение мяча	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
51	Физическое совершенствование	Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
52	Физическое совершенствование	Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча	<b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно

				оценивать свои действия.
53	Физическое совершенствование	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности	Выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
54	Физическое совершенствование	Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	<b>Демонстрировать</b> развитие силы в контрольных упражнениях.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
55	Физическое совершенствование	Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).	<b>Демонстрировать</b> развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
56	Физическое совершенствование	Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперед, стоя на месте, не сгибая колен.	<b>Демонстрировать</b> развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
57	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей	<b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.



58	Физическое совершенствование	Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей	<b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
59	Физическое совершенствование	Лёгкая атлетика: развитие скоростносиловых способностей, быстроты, выносливости	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
60	Физическое совершенствование	Лёгкая атлетика: развитие скоростносиловых способностей, быстроты, выносливости	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
61	Физическое совершенствование	Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
62	Физическое совершенствование	Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м.	<b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
63	Физическое совершенствование	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности	<b>Демонстрировать</b> развитие скоростносиловых способностей в контрольном упражнении	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими

				людьми, приемами действий в ситуациях общения.
64	Физическое совершенствование	Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.	<b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.
65	Физическое совершенствование	Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м.	<b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
66	Физическое совершенствование	Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	<b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
67	Физическое совершенствование	Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
68	Физическое совершенствование	Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений.	<b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Знания, умения	УУД
1.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Запрещённое движение»	<b>Выполнять</b> правила игры.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
2.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Наперегонки».	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми
3.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
4.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Подвижная цель»	<b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
5.	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	<b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки
6.	Знания о физической культуре	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	<b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.

7.	Физическое совершенствование	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	<b>Включать</b> подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.
8.	Физическое совершенствование	Подвижные игры разных народов	<b>Раскрывать</b> в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
9.	Знания о физической культуре	Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.	<b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
10	Способы физкультурной деятельности	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	<b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
11	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». Техника безопасности	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
12	Физическое совершенствование	Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта	<b>Организовывать</b> и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

13	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Запрещенное движение».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
14	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Четыре стихии».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.
15	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Медведь во бору». Техника безопасности	Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
16	Физическое совершенствование	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
17	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности	Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
18	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Эстафеты».	<b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими,

				переживать и «болеть» за своих товарищей.
19	Физическое совершенствование	Подвижные игры «Эстафеты».	<b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.
20	Физическое совершенствование	Подвижные игры на материале баскетбола	<b>Организовывать</b> игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
21	Физическое совершенствование	Игра «Кто дальше?». Техника безопасности	Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
22	Физическое совершенствование	Подвижные игры на материале волейбола	<b>Организовывать</b> игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
23	Физическое совершенствование	Подвижная игра «Искатели сокровищ». Техника безопасности	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
24	Физическое совершенствование	Игра «Пионербол».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

25	Физическое совершенствование	Игра «Пионербол».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
26	Физическое совершенствование	Игра «Пионербол».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
27	Физическое совершенствование	Игра «Пионербол».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
28	Физическое совершенствование	Игра «Пионербол».	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.
29	Физическое совершенствование	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
30	Физическое совершенствование	Подвижные игры на материале футбола	<b>Организовывать</b> игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях

				общения
31	Способы физкультурной деятельности	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	<b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.
32	Физическое совершенствование	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	<b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.
33	Физическое совершенствование	Подвижные и спортивные игры. «Запрещённое движение», «Подвижная цель»	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
34	Физическое совершенствование	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	<b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.