

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования, утверждённой приказом № 86/1 от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
(1– 4 кл.)**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС начального общего образования в соответствии с примерной программой по предмету «Физическая культура» и с учетом авторской программы А.П. Матвеева.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Савинской средней школы.

Рабочая программа предмета разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Савинской средней школы с учетом программ, включенных в ее структуру.

Реализация рабочей программы обеспечивается УМК:

А. П. Матвеев: Физическая культура. 1 класс, 2 класс, Физическая культура 3-4 класс. Просвещение 2013 г.

Литература для учителя:

1. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие /П.А.Киселев, С.Б.Киселева, Е.П.Киселева. – М.: Планета, 2013. – 273 с. – (Учение с увлечением).
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы /А.П. Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014./

Литература для ученика:

А. П. Матвеева: Физическая культура. 1 класс, 2 класс, Физическая культура 3-4 класс. Просвещение 2013.

Содержание:

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в

соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Раздел «Волейбол».

Основные стойки волейболиста (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой

стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Прямая нижняя передача. Прием и передача снизу двумя руками. Подвижные игры «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол с элементами волейбола». «Перестрелка с элементами волейбола», «Савинбол» и др.

Модуль 2. Гимнастика

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. 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. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с

ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 6. Модуль Подвижные игры, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «городки», «лапта», «жмурки», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чехарда», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
Учебно-тематический план отражает последовательность изучения тем программы с указанием распределения учебных часов.

Блоки	Модули	Разделы	1класс	2класс	3класс	4класс
Обязательная	Модуль 1.	Футбол	1	1	1	1

часть	Спортивные игры	Волейбол	-	10	14	26
		Баскетбол	16	14	14	26
	Модуль 2 Гимнастика	Гимнастика	20	16	12	16
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	26	20	20	26
Вариативная часть	Модуль 4. Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка.	16	7	6	6
	Модуль 5. Плавание	Плавание	-	-	1	1
	Модуль 6. Модуль Подвижные игры.(отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности)	пример: «Народные игры» Игра «Лапта»	20	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
итог			99	68	68	102

VII. Тематическое планирование теоретической части курса.

(учебники А.П.Матвеева)

1 класс	№ урока
Что такое физическая культура.	1
Как возникли физические упражнения.	2
Чему обучают на уроках физической культуры.	3
Как передвигаются животные.	4
Как передвигается человек.	5
Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	6
Подвижные игры.	7
Режим дня. Что такое режим дня.	8
Утренняя зарядка.	28
Личная гигиена.	31
Осанка.	32
Упражнения для осанки.	33
Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов.	34

Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами.	35
Строевые упражнения.	36
Исходные положения.	37
Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой.	38
Как составить комплекс утренней зарядки.	39.84
Одежда лыжника.	49
Команды лыжнику.	50
Основная стойка лыжника.	51
Ступающий шаг.	52
Скользкий шаг.	54
Подвижные игры на лыжах.	60.65.
Игры развивающие быстроту и ловкость.	73
Игры со сложными способами передвижения.	80-83
Упражнения на потягивание.	85
Упражнения на усиление дыхания и кровообращения.	86
Упражнения для мышц рук.	87
Упражнения для мышц туловища.	88
Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения	9.89-91
Упражнения для мышц рук и спины.	94
Упражнения для мышц живота.	95
Упражнения для мышц спины.	96
Упражнения для мышц ног.	97
Прыжки.	98
Упражнения для восстановления дыхания.	99
2 класс	№ урока
Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле.	5
Как возникли первые соревнования	2
Как появились упражнения с мячом	4.15
Подвижные игры для освоения игры футбол	39
Подвижные игры для освоения игры баскетбол	49

Что такое закаливание	48
Что такое физическое упражнение	22,23.24
Отличие естественных движений от физических упражнений	12
Что такое физическое развитие	7
Что такое физические качества	8,9,26,27,32,33.63
Подвижные игры на развитие равновесия	29
Комплекс утренней зарядки 1	25
Как правильно одеваться для зимних прогулок	42
Катание с гор на санках	43
Передвижения на лыжах	44,45.46.47
Комплекс утренней зарядки 2	31
Подвижные игры с мячом на точность движения	56
Комплекс утренней зарядки 3	53
Комплекс утренней зарядки 4	62
. Как самим сделать мяч и мишень.	68
3 класс	№ урока
Немного истории	10
Виды физических упражнений	14
Что такое комплекс физических упражнений	15
Как измерить физическую нагрузку	23
Закаливание-обливание, душ	17
Гимнастика с основами акробатики	13
Легкая атлетика	9,63
Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги.	63
Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.	9
Подвижная игра «Защита укрепления»	11
Подвижная игра «Стрелки»	6
Лыжные гонки. Подбор лыжного инвентаря и одежды	39
Одновременный двухшажный ход	40
Чередование ходов, или переход с одного хода на другой	41
Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный	42

двухшажный ход	
Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход.	43
Поворот переступанием.	44
Как развивать выносливость во время лыжных прогулок	44
Плавание. Правила занятий в бассейне.	68
Упражнения на воде	68
История игры баскетбол	45
Ведение баскетбольного мяча	47
Ловля и передача двумя руками от груди	46
Бросок мяча с места	48
Подвижная игра «Попади в кольцо»	48
Подвижная игра «Гонки баскетбольных мячей»	47
История игры волейбол	25
Прямая нижняя подача	28
Прием мяча снизу	26
Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	26
Подвижная игра «Круговая лапта»	27
История игры футбол	67

4 класс	№ урока
Немного истории.	14
Физическая подготовка и ее влияние на работу сердца и лёгких.	17
От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.	18
Правила предупреждения травм.	28
Оказание первой помощи при лёгких травмах.	29
Закаливание.	30
Наблюдение за своим физическим развитием.	31
Гимнастика с основами акробатики.	19
Акробатическая комбинация №1	22
Акробатическая комбинация №2	24
Опорный прыжок через гимнастического козла.	27

Упражнения на гимнастической перекладине.	25
Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	13
Низкий старт	1
Стартовое ускорение.	2
Финиширование.	2
Льжные гонки.	62
Одновременный одношажный ход.	63
Упражнения для освоения одновременного одношажного хода.	64
Подвижная игра «Куда укатись на лыжах за два шага»	67
Подвижные игра «Запрещенное движение»	53.71
Подвижные игра «Подвижная цель»	75
Эстафета с ведением футбольного мяча	101
Плавание. Кроль на спине. Упражнения для освоения.	102
Подвижные игры на воде.	102
Упражнения, которые должны уметь выполнять учащиеся 4 класса.	100

Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Зарождение и история футбола, баскетбола, волейбола	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола, баскетбола, волейбола; о современном развитии футбола, баскетбола, волейбола правилах игры.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и

одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.	температурным режимом, в том числе для занятий футболом, баскетболом, волейболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
<i>Физическая культура человека</i>	
Человек – части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях по спортивным играм. Правила безопасности на занятиях спортивными играми.	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. Комплекс упражнений на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Соблюдение режима дня и личной гигиены.	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в	Знать и выполнять упражнения организационного характера. Проявлять дисциплинированность. Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки. Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение. Уметь

<p>полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты. Лазание, перелазание в различных исходных положениях; по гимнастической скамейке; гимнастической стенке; в ограниченном пространстве по высоте, коридору, лабиринту. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой, со скакалкой, с медболом. Жонглирование теннисными мячами (двумя, тремя, предметами различной формы, разного диаметра и веса). Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов</p>	<p>применять их в повседневной жизни. Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Проявлять активность, предлагать и выполнять иные варианты упражнений на развитие физических качеств. Проявлять лидерские качества и представлять упражнения перед классом. Знать названия предметов их форму и предназначение. Знать название спортивного оборудования и его предназначение. Знать и уметь доступно объяснять правила проведения эстафет. Качественно выполнять эстафетные задания. Уметь работать в команде. Уметь взаимодействовать с партнером. Выявлять и исправлять ошибки при выполнении эстафетных заданий. Умение взаимодействовать в команде.</p>
---	---

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Футбол»

<p>Физическая подготовка. эстафеты; подвижные игры с элементами футбола.</p>	<p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
---	---

Раздел «Баскетбол»

<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные. Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Знать и уметь выполнять упражнения для</p>
---	---

<p>укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Упражнения с гантелями и эспандером.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.</p> <p>Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).</p> <p>Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>
<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения:</p> <p>основных стоек - высокие, средние, низкие; и техники передвижений - перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками, а также в пределах границ баскетбольной площадки.</p> <p>Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков</p> <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p>
<p>Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель»,</p>	<p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Научатся соблюдать правила</p>

«попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	взаимодействия с игроками.
Раздел «Волейбол»	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. плечевого пояса, укрепления пальцев рук, мышц ног .</p> <p>Обучение техники подбрасывания мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку. Прием и передача снизу двумя руками. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча двумя руками сверху.</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;</p> <p>-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий волейбола;</p> <p>-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.</p> <p>Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).</p> <p>Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>

МОДУЛЬ 2. Гимнастика

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.</p>	<p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.</p> <p>Знать историю и развитие гимнастики.</p> <p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Полосы препятствий.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с

	<p>элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине. Равновесие с различным положением рук. Простые акробатические комбинации: - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. или: из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперед лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперед в упор присев и о.с. или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.</p>	<p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику простых акробатических упражнений. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по наклонно поставленным скамейкам. Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади. Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади. Висы простые; вис, на согнутых руках,</p>	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>

<p>согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках. Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Лазанье по гимнастической стенке; Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; Преодоление простой полосы препятствий. Лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком); Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>	
<p>Игры - задания, эстафеты, полосы препятствий.</p>	<p>Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Общепринятая</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий. Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их</p>

<p>терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические). Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». История олимпийских игр. Олимпийская символика. Лёгкая атлетика и олимпийские игры.</p>	<p>направленность; виды легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр.</p>
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>	
<p>Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкость, координации, силы и выносливости. Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки); имитационные и подводящие упражнения; специальные беговые упражнения; специальные прыжковые упражнения; специальные подводящие упражнения для метания; разновидности прыжков и прыжковых заданий; прыжки в длину и высоту.</p>	<p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>	
<p>Физическая культура и ее влияние на развитие человека. Строение и системы человеческого тела. Влияние физических упражнений на развитие систем организма и органов чувств. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Требования к одежде и обуви для физической культуры. Поведение в чрезвычайных ситуациях. Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях.</p>	<p>Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма. Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>	
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	
<p>Подбор упражнений для составления</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания,</p>

<p>индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха.</p>	<p>умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультурминуток, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>	
<p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	
<p>Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении. Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах. Разновидности ходьбы - обычная, походная строевая, спортивная; с изменением ширины и частоты шага; спиной вперед; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперед; выпадами в стороны; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперед и другие с выполнением дополнительных заданий. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность</p>	<p>Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность. Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>

<p>отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для метания. Лазание (гимнастической стенке, канату, шесту и т.п.) и переливания различными способами. Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.) Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Освоение ходьбы и развитие координационных способностей: обычная ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Спортивная ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: гладкий бег (бег по дорожке стадиона) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания. Закрепление технических навыков бега и развитие выносливости. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы и т.п.). Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.</p>	<p>Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.) Определять величину нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные занятия изученный материал.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с</p>

<p>Закрепление технических навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег с ускорением; бег с изменением направления движения; коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по разметкам беговых дорожек; бег с изменением длины и частоты шагов; по разметкам и с выполнением заданий; бег с изменяющимся направлением во время передвижения; по ограниченной опоре. Старт из различных исходных положений.</p> <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.</p> <p>Бег в коридоре 1-1,25 м из различных и. п. с максимальной скоростью; с изменением скорости; бег с ускорением; бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу.</p> <p>Освоение технических навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.</p> <p>Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; по разметкам.</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления.</p>	<p>учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p>
--	---

<p>Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.</p> <p>Прыжки на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.</p> <p>Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.</p> <p>Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность.</p> <p>Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1х1 м) с расстояния 6 м.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.</p>
--	--

<i>Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</i>	
<p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице.</p> <p>эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).</p> <p>Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские спортсмены-лыжники.	Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России. Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Виды лыжного спорта. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.
<i>Физическая культура человека</i>	
Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Лыжный инвентарь. Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.

обморожении.	
--------------	--

МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Простейшие сведения из истории плавания.	Знать об истории плавания и о его оздоровительном значении.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии; Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.	Знать и применять правила личной гигиены и санитарии, а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни. Знать, применять и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.
<i>Физическая культура человека</i>	
Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.	Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.

**МОДУЛЬ 6. МОДУЛЬ « ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»,ОТРАЖАЮЩИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОС**

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. История единоборств, как многовековые традиции русской боевой культуры (легендарные герои - защитники Отечества)	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура как носитель и выразитель культурных и духовных ценностей	Сформированность устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны, эмоционально положительной основы к историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни;
<i>Физическая культура человека</i>	
Народные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» русские народные игры и развлечения.	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Самостоятельное выполнение упражнений на развитие ловкости и координации движений. Самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	Знать, понимать значение и уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Выполнение упражнений по пространственной ориентировке.	Умение ориентироваться в пространстве.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Игры и упражнения на развитие восприятия ориентировки в пространстве. Ходьба, бег, прыжки, передвижения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для укрепления мышц рук, ног и плечевого пояса; мышц живота.	Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие

<p>Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; гимнастической палкой- наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля гимнастической палки; набивным мячом (1-2 кг) - броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.</p>	<p>упражнения с предметами и без них. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Русские народные игры: Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», « хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность. Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи» Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под</p>	<p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Сформированность целостного восприятия окружающего мира. Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания. Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.</p> <p>Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.</p> <p>Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей. Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности.</p>

<p>ногами» и др.</p> <p>Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяги в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяги за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».</p>	<p>Умение организации отдыха и досуга.</p> <p>Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>
---	---

Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура в 1 классе

№	Тема урока		Виды деятельности учащихся на уроке.		Результаты обучения		
	Пл ан	Фа кт			личностные	метапредметные	предметные
1			«Что такое физическая культура». Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. 30м История создания и развития ГТО (БГТО)	Раскрывают понятие «физическая культура». Характеризуют основные формы занятий. Раскрывают положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделируют сочетание различных видов ходьбы. Осваивают ходьбу под счет	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке	Определять и кратко характеризовать физическую культуру.
2			«Как возникли физические упражнения» . Челночный бег.	Рассказывают об основных способах передвижения древних людей. Объясняют значение бега, прыжков и лазанья в их	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные:	Описывать технику беговых упражнений.

		Игра «Пятнашки».	жизнедеятельности. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Усваивают основные понятия и термины в беге. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
3		«Чему обучают на уроках физической культуры». Разновидности ходьбы Бег с ускорением. Челночный бег. Игра « К своим флажкам»	Характеризуют основные виды спорта, входящие в школьную программу. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Моделируют ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Описывать технику беговых упражнений.

						безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
4			«Как передвигаются животные». Бег с ускорением. Игра «Волк во рву».	<p>Называют основные способы передвижения животных.</p> <p>Усваивают основные понятия и термины в ходьбе и беге.</p> <p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Демонстрируют умение выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Различают разные виды бега, умеют менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	Описывать технику беговых упражнений.
5			«Как передвигается человек». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Кто быстрее».	<p>Находят общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p>Объясняют на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. Демонстрируют вариативное выполнение</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать</p>	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

			<p>беговых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Контролируют и осуществляют контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>		<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	
6		<p>«Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок». Прыжок в длину с места. Игра «Горелки».</p>	<p>Рассказывают о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Осваивают правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
7		<p>«Подвижные игры». Прыжок в длину с места. Игра «Рыбки».</p>	<p>Объясняют пользу подвижных игр. Используют подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирают для проведения подвижных игр</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p>

			<p>водящего и капитана команды. Распределяются на команды с помощью считалочек. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Осваивают правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги</p>	<p>величиной физических нагрузок.</p>	<p>объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	
8		<p>«Режим дня. Что такое режим дня». Прыжок в длину с места. Игра «Салки на болоте».</p>	<p>Раскрывают значение режима дня для жизни человека. Выделяют основные дела, определяют их последовательность и время выполнения в течение дня. Составляют индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Описывать технику прыжковых упражнений.</p>
9		<p>«Основные способы передвижения».</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений. Моделируют комплексы</p>	<p>Формирование навыка систематического</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений</p>	<p>: Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила</p>

			Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра «Выстрел в небо».	упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивают технику метания малого мяча.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
10			Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применяют упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

11		<p>Метание малого мяча в цель и на дальность. Игра «Кто дальше бросит».</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применяют упражнения в метании мяча для развития физических качеств.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
12		<p>Инструктаж по ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».</p>	<p>Изучают элементарные умения в ловле, бросках, передачах и ведении мяча - индивидуально. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>Осваивать технические действия баскетбола Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>

						организации мест занятий.	
13			Бросок и ловля мяча на месте.. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивают ловлю, передачи, броски и ведение мяча в парах. Умеют выполнять различные варианты передачи мяча. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать технические действия баскетбола Моделировать технические действия в игровой деятельности.
14			Передача мяча снизу на месте. Упражнения с мячами. Игра «Мяч водящему».	Осваивают ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Осваивать технические действия баскетбола Моделировать технические действия в игровой деятельности.

						безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
15			<p>Ведение мяча. Упражнения с мячами. Игра «У кого больше мячей».</p>	<p>Изучают - ведение мяча правой, левой рукой на месте. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Моделируют технические действия в игровой деятельности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Осваивать технические действия баскетбола Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>
16			<p>Ведение мяча в движении. Упражнения с мячами. Игра «Школа мяча».</p>	<p>Изучают - ведение мяча в движении- шагом и бегом Демонстрируют умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать</p>	<p>Осваивать технические действия баскетбола Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>

						самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
17		Эстафеты с мячами. Передача и ловля двумя руками стоя на месте	<p>Демонстрируют умение использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Осваивают умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	

						Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
18			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину».	Закрепляют умения - ловли, передачи, броска и ведения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
19			ОРУ. Эстафеты с мячами. Ловля и передачи мяча в движении	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Моделируют технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Учатся	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

			определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Учатся использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
20		Ловля, передача, броски и ведение - индивидуально ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Демонстрируют умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
21		Ловля, передача, броски и ведение	Демонстрируют умения - ловли, передачи, броска и ведения мяча	Формирование навыка	Регулятивные: Осознание важности освоения	Осваивать универсальные умения

			- индивидуально ОРУ. Эстафеты с мячами.	индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
22			Ловля, передача, броски и ведение в парах на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».	Демонстрируют умения - ловли, передачи, броска и ведения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге . Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

23		Бросок мяча на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами.	<p>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
24		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину».	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и</p>

						безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	игровой деятельности.
25			ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Демонстрируют физические кондиции. Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделируют способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
26			ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Пятнашки». Эстафеты.	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

						деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
27		ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Удочка». Эстафеты.	<p>Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Осуществляют индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p>Моделируют способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
28		«Утренняя зарядка». Инструктаж по ТБ Группировка. Игра «Пройти бесшумно»	<p>Раскрывают значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека.</p> <p>Называют основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называют упражнения, входящие в ком-</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>: Регулятивные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p> <p>Познавательные: Формирование умения</p>	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки	

			<p>плекс утренней зарядки. Выполняют упражнения утренней зарядки. Осваивают организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Осваивают основные акробатические элементы. Усваивают правила ТБ на уроках гимнастики</p>		<p>составления комплексов упражнений. Коммуникативные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществлен</p>	
29		<p>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».</p>	<p>Демонстрируют выполнение строевых упражнений: Построение в шеренгу и колонну по ориентирам; Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; Изучают название основных гимнастических снарядов;</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>
30		<p>«Физкультминутка».</p>	<p>Рассказывают о значении физкультминутки, её</p>	<p>Формирование навыка</p>	<p>Регулятивные: Ознакомление</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы</p>

		<p>Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Совушка».</p>	<p>положительном влиянии на организм. Выполняют упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). Демонстрируют выполнение строевых упражнений Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!». Выполняют акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок., величиной физических нагрузок.</p>	<p>правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Познавательные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Коммуникативные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p>	<p>упражнений для физкультминуток</p>
30		<p>«Личная гигиена». Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».</p>	<p>Рассказывают о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений отдельно и слитно. Называют основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений .Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в</p>	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>

				из положения стоя и лёжа на спине. Выполняют 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 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).		соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
				2 триместр			
31			«Осанка». Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Определяют осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называют основные признаки правильной и неправильной осанки. Называют физические упражнения для формирования правильной осанки. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений отдельно и слитно.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.

						соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
32		«Упражнения для осанки» Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Салки-догонялки».	Определяют назначение каждой группы упражнений. Называют правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений отдельно и слитно.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
33		«Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов». Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ.	Демонстрируют правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Разучивают: «Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами» Демонстрируют технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	

						<p>группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p>	
34		<p>«Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами». ОРУ с палками Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>Осваивают строевые упражнения: Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Осваивают универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	

						рабочего места.	
35			«Строевые упражнения». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Характеризуют строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объясняют и демонстрируют технику выполнения строевых команд. Называют способы построения и различать их между собой. Называют правила выполнения строевых упражнений. Изучают основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
36			«Исходные положения». Упражнения в равновесии. Игра «Море волнуется» Игра «Змейка».	Характеризуют исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называют основные исходные положения. Выполняют основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной

				и др.).		<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p>	направленности.
37		<p>«Комплекс упражнений утренней зарядки с гимн. палкой».</p> <p>Упражнения в равновесии. Игра «Море волнуется»</p> <p>Игра «Змейка».</p>	<p>Демонстрируют технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.</p> <p>Выполняют комплексы утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	

						поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
38			«Как составить комплекс утренней зарядки». Упражнения в равновесии. Игра «Море волнуется» Игра «Змейка».	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
39				Демонстрируют универсальные умения при выполнении прикладных упражнений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику

					величиной физических нагрузок	<p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p>	гимнастических упражнений прикладной направленности.
40		ОРУ со скакалкой Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	<p>Демонстрируют технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполняют комплексы утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	

						выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
41			Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Эстафеты	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности; Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
42			ОРУ. Игра «Ниточка и иголочка». Перелезание.	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности; Проявляют качества силы,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических

			Эстафеты.	координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
43			ОРУ Игра «Ниточка и иголочка». Перелезание. Эстафеты.	Проявляют качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

			их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	
44		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ.	Классифицируют упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализируют технику движений, и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.
45		ОРУ. Игры: «Становись-	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом,	Формирование навыка	Регулятивные: Осознание важности освоения	Осваивать универсальные умения

		разойдись», «Змейка». Эстафеты.	прыжками, метаниями Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Демонстрируют физические кондиции. Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделируют способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
46		ОРУ. Игры: «Смена сторон», «Раки». Эстафеты	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
47		ОРУ. Игры:	Демонстрируют умение играть в	Формирование	Регулятивные: Осознание	Осваивать

			<p>«Тройка», «Пройди бесшумно». Эстафеты.</p>	<p>подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осуществляют индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделируют способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p>навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
48			<p>«Одежда лыжника». Ступающий шаг. Правила техники безопасности.</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Учатся построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Соблюдают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Осваивают технику ступающего шага под руководством учителя и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p>

				самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют прохождение дистанции до 500 м в медленном темпе ступающим шагом.		соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
49		«Команды лыжнику». Ступающий шаг.	<p>Выполняют организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаются на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Демонстрируют выполнение построений с лыжами и укладке лыж на снег и надеванию креплений, демонстрируют обувь и одежду.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Осваивают технику ступающего шага под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Демонстрируют прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе ступающим шагом.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	

50			«Основная стойка лыжника». Закрепление ступающего шага.	<p>Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают технику ступающего шага под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
51			«Ступающий шаг». Повороты на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное	<p>Демонстрируют в игре повороты на месте переступанием</p> <p>Осваивают технику одноопорного скольжения без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением под руководством учителя и</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

			скольжение.	самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.		взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
52			Закреплять технику скользящего шага. Повороты на месте (вправо и влево).	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику скользящего шага под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют прохождение дистанции в медленном темпе до 1000 м с целью отработки скользящего шага.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах

						анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
53		«Скольльзящий шаг». Спуски и подъемы. Совершенствовать скольжение без палок.	Осваивают технику спусков и подъемов: Косой подъем на склон 15— 20° (без палок) и спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом. Осваивают технику скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах . Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	
54		Учет техники	Варьируют способы	Развитие	Регулятивные: Осознание	Выявлять характерные	

		скольжения без палок. Спуски и подъемы.	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Закрепляют требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов до 20'. Совершенствуют низкую стойку в момент спуска с горки. Демонстрируют в медленном темпе прохождение дистанции до 1000 м, совершенствуя скольжение с палками.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
55		Подъемы и спуски. Скользящий шаг с палками.	Осваивают технику спусков и подъемов. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Закрепляют технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). Демонстрируют в медленном	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах

				темпе прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью.		хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
56		Учет умений по технике подъемов и спусков. Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок.	Демонстрируют технику спусков и подъемов. Осваивают технику эстафетного бега на лыжах с палками и без. Демонстрируют в медленном темпе прохождение дистанции до 500 м с палками со средней скоростью.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	

						выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
57			Закреплять технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотами.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Осваивают технику эстафетного бега на лыжах с палками и без. Демонстрируют в медленном темпе прохождение дистанции до 1000 м с палками со средней скоростью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
58			Закреплять технику	Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-	Развитие самостоятельности и	Регулятивные: Осознание важности освоения	Моделировать технику базовых

			<p>передвижения скользящим шагом с палками. Эстафеты со спуском и подъемом. Провести игру «Смелее с горки!».</p>	<p>симости от особенностей лыжной трассы. Демонстрируют технику эстафет со спусками и подъемами. Осваивают эстафеты со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки).</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>способов передвижения на лыжах</p>
59			<p>«Подвижные игры на лыжах». Встречная эстафета</p>	<p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах</p>

						сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
60		Урок игр-эстафет с этапом до 50—80м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	

						давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
61			Разминка: эстафета с этапом до 50м (2—3 раза). Провести соревнования на дистанцию 500 м с отдельным стартом.	Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
62			Свободное катание с горки. Эстафета с этапом	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения	Развитие самостоятельности и личной	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений	Моделировать технику базовых способов передвижения

		до 100 м; эстафета круговая.	условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	на лыжах
63		Учет дистанции 500 м.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах

						<p>рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
64			<p>«Подвижные игры на лыжах» Урок игр-эстафет.</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осуществляют индивидуальные групповые действия в подвижных играх</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах</p>

						давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
65			Урок игр-эстафет. «Мяч в кольцо»	Моделируют способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
66			Бросок мяча на месте в щит.	Демонстрируют умение владеть мячом: держание, передачи на	Формирование навыка	Регулятивные: Осознание важности освоения	Осваивать универсальные умения

			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	расстояние, ловлю, ведение, броски в процессе подвижных игр;	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
67			Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами Игра «Бросай – поймай».	Демонстрируют умения - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

68			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Демонстрируют умения - ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
69			Ловля, передача, броски и ведение в шаге ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные : Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и

						безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	игровой деятельности.
70			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «У кого больше мячей».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
71			Индивидуальные упражнения с мячом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Владеют мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать

						самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
72		«Игры, развивающие быстроту и ловкость». Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Демонстрируют физические кондиции. Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделируют способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
73		ОРУ в движении. Игры: «Метко в цель», «Пятнашки». Эстафеты.	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении	

				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	физических нагрузок	выполнении упражнений. Коммуникативные : Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
74			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осуществляют индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделируют способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные : Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
75			ОРУ в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в	Демонстрируют выполнение различных вариантов передачи мяча. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и

			парах; на месте; в шаге. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	время подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Демонстрируют специальные беговые упражнения, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
76			Комплекс ОРУ на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра: «У кого меньше мячей».	Моделируют технические действия в игровой деятельности. Осваивают ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
77			ОРУ с мячом.	Моделируют технические	Формирование	Регулятивные: Осознание	Осваивать

		Закрепление раннее изученных упражнений с мячом. Игры: «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	действия в игровой деятельности. Демонстрируют владение мячом: передачами на расстоянии, ловли, ведении, бросков в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относится к сопернику. Выполняют варианты ловли и передачи мяча, варианты ведения мяча, броски мяча двумя руками от груди с места, броски мяча в щит с 1м – 1,5 м	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
78		ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	Моделируют технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой

						инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	деятельности.
79			«Игры со сложными способами передвижения». ОРУ. Игровые задания: «Выполни задание». «Тройка» «Пройди - не задень!» «Кто быстрее!»	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Демонстрируют физические кондиции. Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделируют способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
80			«Игры со сложными способами передвижения». ОРУ с гимнастической палкой. Игровые задания: «Лошадки» «Пробеги не задень», «Достань	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила

			до предмета» «Перебрось-поймай!».			деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
81			«Игры со сложными способами передвижения» ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: «Салки с ленточкой», «Раки» «Пингвины» ,«Мышеловка» «Мяч о стенку»	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Умеют осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделируют способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивают способности к дифференцированию параметров движений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
82			ОРУ с малым мячом Игровые упражнения: «Летает, не летает», «Пробеги не задень»	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивают универсальные	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий

			«Перебрось, поймай».	умения управлять эмоциями во время игровой деятельности		Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
83			«Как составить комплекс упражнений утренней зарядки». Игровые упражнения: «Холодно – горячо». «Проползи - не урони». «Пролезь - не задень». «Ловкие и умелые».	Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивают индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявляют качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
84			«Упражнения на потягивание». Игровые упражнения:	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

		«Веселые воротца» «Веселые зайки». «Точно в цель», «Бегуны».	самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.	состоянием, величиной физических нагрузок	Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
85		«Упражнения на усиление дыхания и кровообращения». Игровые упражнения: «Море волнуется» «Перепрыгни - не задень», «Переноска мячей», «Охотники и утки».	Моделируют ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Демонстрируют физические кондиции	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
86		«Упражнения для мышц рук».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении	Формирование навыка	Регулятивные: Осознание важности освоения	Осваивать универсальные умения

		Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Карусель», Играй - мяч не теряй», «Гол в ворота».	технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
87		«Упражнения для мышц туловища». Игровые упражнения – «День и ночь», «Лягушки в болоте», «Передай мяч», «Бездомный заяц», «Кто подходил».	Моделируют ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Демонстрируют физические кондиции	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

88		«Простые способы передвижения». ОРУ в движении. Игровые упражнения: «Охотник и соколы», «Через холодный ручей» « Салки с мячом», «Команда быстроногих».	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
89		«Сложные способы передвижения». Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег.	Контролируют и осуществляют контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Демонстрируют основные движения в ходьбе и беге. Характеризуют показатели физического развития, физической подготовки. Различают упражнения по	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать	Описывать технику беговых упражнений.

			воздействию на развитие основных физических качеств (скорость). Умеют сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.		самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	
90		«Как изменить скорость передвижения» ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Умеют демонстрировать физические кондиции. Умеют сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделируют свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
91		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 –	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Регулятивные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного	Описывать технику беговых упражнений.

			до 15 метров с изменением скорости, из различных и. п. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров.		физических нагрузок	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	
92			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.	Моделируют физические нагрузки для развития физического качества - выносливость. Демонстрируют технику переменного бега	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.
93			«Упражнения для мышц рук и спины».	Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирают удобный.	Формирование навыка систематического	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений	Описывать технику прыжковых упражнений.

			Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты.		наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	
94			«Упражнения для мышц живота». Поднимание туловища и ног. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны».	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Показывают умение сосредотачиваться перед выполнением задания	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Описывать технику прыжковых упражнений.
95			«Упражнения для мышц ног».	Проявляют качества силы, быстроты и координации при	Формирование навыка	Регулятивные: Осознание важности освоения	Описывать технику прыжковых

		<p>Прыжок в длину с места, с разбега. Подтягивание. Эстафеты.</p>	<p>выполнении прыжковых упражнений. Осваивают технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролируют: обнаруживают и устраняют ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Демонстрируют умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>упражнений.</p>
96		<p>«Упражнения для мышц спины». Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Подтягивание. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.</p>	<p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Демонстрируют отведение руки для замаха Умеют метать из различных положений. Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирают удобный.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>
97		<p>«Прыжки».</p>	<p>Проявляют качества силы,</p>	<p>Формирование</p>	<p>Регулятивные: Осознание</p>	<p>Осваивать технику</p>

			<p>Разнообразные прыжки и многоскоки . Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы».</p>	<p>быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применяют упражнения в метании мяча для развития физических качеств.</p>	<p>навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>метания малого мяча.</p>
98			<p>«Упражнения для восстановления дыхания». Метание мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты.</p>	<p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применяют упражнения в метании мяча для развития физических качеств.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>

99			<p>Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Снайперы».</p>	<p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применяют упражнения в метании мяча для развития физических качеств.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>	<p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p>	<p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>
----	--	--	---	---	---	---	--

1			<p>Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. История ГТО.</p>	<p>Усваивают правила ТБ на уроках легкой атлетики. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделируют сочетание различных видов ходьбы. Осваивают ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Усваивают основные понятия и термины в ходьбе и беге</p>	<p>Предметные результаты: Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Метапредметные результаты: Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке. Личностные результаты: Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.</p>
2			<p>«Как возникли первые соревнования» Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег</p>	<p>Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Бег (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных и.п. и с разным положением рук. Проявляют качества быстроты, и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику беговых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка</p>

				<p>беговых упражнений. Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p>	<p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
3			<p>ОРУ. Челночный бег. Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
4			<p>«Как появились упражнения</p>	<p>Применяют вариативные упражнения в</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику</p>

			<p>с мячом» Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег</p>	<p>ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>беговых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
5			<p>«Миф о Геракле» Игра «Пятнашки». Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега.</p>	<p>Предметные результаты: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>

					инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
6			Переменный бег. Прыжок в длину с разбега. Встречная эстафета.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Осваивают правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Предметные результаты: Описывать технику прыжковых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
7			«Что такое физическое развитие». Прыжок с места. Метание в цель и на дальность. Эстафеты с волейбольным мячом	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. Осваивают	Предметные результаты: Описывать технику прыжковых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.

				технику метания мяча	<p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
8			«Быстрота». Челночный бег. Прыжок в длину с места. Метание в цель и на дальность	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Осваивают правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги. Осваивают варианты челночного бега.</p> <p>Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Осваивают технику метания мяча</p>	<p>Предметные результаты: Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>

					нагрузок.
9			Челночный бег. Игра «Прыгающие воробушки» Эстафеты.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Осваивают правильно выполнять основные движения в прыжках с высоты; Осваивают варианты челночного бега	Предметные результаты: Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
10			«Упражнения для развития быстроты». Метание мяча в цель. Игра «Снайперы». Прямая подача снизу	Описывают технику выполнения метательных упражнений, Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивают технику метания малого мяча в горизонтальную цель. Определять	Предметные результаты: Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

				<p>зависимость проявления быстроты от; способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p>	<p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
11			<p>Метание мяча в цель. Игра «Перестрелка». Прямая подача сбоку.</p>	<p>Осваивают технику выполнения метательных упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Умеют метать из различных положений. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивают разные способы выполнения упражнений, выбирают удобный.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом</p>

					<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>
12			<p>Отличие естественных движений от физических упражнений. Ловля и подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Снайперы»</p>	<p>Осваивать универсальные умения в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать технические действия спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты : Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
13			<p>Ловля и подбрасывание мяча на заданную высоту</p> <p>Эстафеты с мячом. Игра. «К</p>	<p>Демонстрируют физические кондиции.</p> <p>Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать технические действия спортивных игр</p> <p>Моделировать технические</p>

			своим флажкам»	направленности. Моделируют способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	действия в игровой деятельности.. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических
14			«Как появились упражнения с мячом». Ловля и подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Перестрелка»	Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осуществляют индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделируют способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивают способности к дифференцированию параметров движений.	Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать

					<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты :Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
15			ОРУ с мячом. Ловля и подбрасывание мяча в движении. Эстафеты	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Умеют выполнять различные варианты подбрасывания мяча. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Объясняют цель и значение упражнений с мячом. Приводят примеры современных спортивных игр с мячом.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим</p>

					физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
16			Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие координационных способностей.	Осваивают технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдают технику безопасности при прыжках в высоту Объясняют , что техника прыжка делится на разбег, отталкивание, полет через планку и приземление разбега	Предметные результаты: Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, преодоления страха.
17			Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие координационных способностей	Осваивают технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдают технику безопасности при прыжках в высоту. Объясняют , что техника прыжка делится на разбег, отталкивание, полет через планку и приземление разбега	Предметные результаты: Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать

					<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, преодоления страха.</p>
18			<p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Космонавты»</p>	<p>Осваивают технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдают технику безопасности при прыжках в высоту</p> <p>Объясняют, что техника прыжка делится на разбег, отталкивание, полет через планку и приземление разбега</p>	<p>Предметные результаты: Выявлять ошибки при выполнении технических действий. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, преодоления страха.</p>
19			ОРУ с мячами	Демонстрируют технику подбрасывания мяча	Предметные результаты: Осваивать

			<p>Подбрасывание и передача сверху над собой на заданную высоту. Игра «Мяч по кругу».</p>	<p>над собой на заданную высоту Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Объясняют цель и значение упражнений с мячом. Приводят примеры современных спортивных игр с мячом.</p>	<p>универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
20			<p>Круговая тренировка с проверочным выполнением норм ФСК ГТО</p>	<p>Выполняют упражнения для развития основных физических качеств, чтобы использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Проверяют свои возможности при выполнении нормативов ГТО.</p>	<p>Предметные результаты : Осваивать упражнения для развития основных физических качеств, чтобы использовать их в самостоятельных домашних занятиях Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>

					упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
21			«Что такое физические упражнения». Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Игра «Волна».	Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Освоение строевых упражнений: Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Осваивают основные акробатические элементы. Усваивают правила ТБ на уроках гимнастики. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Предметные результаты: Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки Метапредметные результаты: Регулятивные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Познавательные: Формирование умения составления комплексов упражнений. Коммуникативные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные результаты: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
22			«Чем отличаются	Сравнивать физические упражнения с	Предметные результаты: Описывать технику

			<p>физические упражнения от естественных движений и передвижений». Акробатические комбинации. Игра «По местам».</p>	<p>естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Демонстрируют выполнение строевых упражнений: перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.</p> <p>Осваивают универсальные умения по выполнению кувырка вперед, стойки на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор.</p>	<p>разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Коммуникативные: поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
23			<p>«Упражнения со скакалкой». Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Умеют выполнять акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p>	<p>Предметные результаты: Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Познавательные: Формирование умения составления комплексов упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Личностные результаты: Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую</p>

					жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
24			«Комплекс утренней зарядки № 1». Кувырок в сторону. Игра «Верёвочка»	Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений отдельно и слитно. Демонстрируют выполнение строевых упражнений: фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).	Предметные результаты: Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических
25			«Сила». Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Осваивают строевое упражнение Перестроение из	Предметные результаты: Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.

				<p>колонны по одному в колонну по два. Демонстрируют выполнение акробатических упражнений раздельно и слитно.</p>	<p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
26		«Гибкость». Закрепление ранее изученных акробатических элементов. Игра «Фигуры»	<p>Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости. Демонстрируют выполнение акробатических комбинаций.</p>	<p>Предметные результаты: Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения</p>	

					<p>выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
27			<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис.</p>	<p>Освоение строевых упражнений: Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	<p>Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

28			<p>Вис. Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
29			<p>Вис. ОРУ с предметами. Игра «Мышеловка». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений</p>

					<p>прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,</p>
30			<p>«Комплекс утренней зарядки №2». Передвижения по гимнастической скамейке. Игра «Неудобный бросок»</p>	<p>Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка</p>

					систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
31			«Равновесие». Передвижения по гимнастической скамейке. Игра «Волна».	Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Демонстрируют раннее изученные гимнастические элементы.	Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Коммуникативные : Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
32			«Равновесие». ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Иголочка и ниточка».	Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения

					<p>разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
33			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	<p>Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности; Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p>	<p>Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной</p>

					целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
34			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Проявляют качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
35			Перешагивание через предметы. Стойка на двух и одной ноге на скамейке.	Классифицируют упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и	Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику

			ОРУ в движении.	спортивной подготовки. Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе их усвоения.	гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
36			Игра «Слушай сигнал». Полоса препятствий с использованием изученных упражнений в гимнастике	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических упражнений прикладной направленности. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических

					<p>упражнений прикладной направленности.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
37			<p>Прямая подача мяча способом снизу.</p> <p>«Перестрелка»</p>	<p>Демонстрируют изученные элементы.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>Предметные результаты: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений с мячом</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
38			Игры для освоения футбола.	Демонстрируют умение играть в подвижные	Предметные результаты: Осваивать

			«Метко в цель», «Гонка мячей»	<p>игры с бегом и мячом. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют физические кондиции</p> <p>Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений</p>	<p>универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
39			<p>Прямая подача мяча способом снизу.</p> <p>Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».</p>	<p>Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют физические кондиции.</p> <p>Проявляют скоростно – силовые способности при выполнении упражнений</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой</p>

				<p>прикладной направленности. Моделируют способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>
40			<p>Подача мяча способом сбоку. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».</p>	<p>Демонстрируют умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом</p>

					<p>требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
41			<p>«Как правильно одеваться для зимних прогулок».</p> <p>Правила безопасности во время занятий на лыжах с палками.</p>	<p>Характеризуют прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий. Усваивают информацию о значении занятий на лыжах, температурном режиме. Демонстрируют выполнение построений с лыжами и укладке лыж на снег и надеванию креплений. Демонстрируют умение надевать лыжи (подгонять крепления). Соблюдают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Осваивают технику ступающего шага под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>	<p>Предметные результаты: Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>

42			<p>«Катание с гор на санках». Ступающий шаг, Скольжение без палок. Эстафета.</p>	<p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Усваивают информацию о значении занятий на лыжах, температурном режиме. Демонстрируют выполнение построений с лыжами и укладке лыж на снег и надеванию креплений. Соблюдают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Осваивают технику скользящего шага шага под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>	<p>Предметные результаты: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: освоенных Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
43			<p>«Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом». Эстафеты</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют</p>	<p>Предметные результаты: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных</p>

				правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	<p>умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
44			«Спуск с гор в основной стойке». Совершенствовать технику скольжения с палками. Обучение подъёмам и спускам.	Демонстрируют технику скользящего шага с палками и отрабатывают технику отталкивания палками. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.	<p>Предметные результаты: Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>

					<p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
45			<p>Торможение «плугом». Учет умений по технике скольжения без палок.. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами.</p>	<p>Совершенствуют технику спусков и подъемов. Демонстрируют технику скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.</p>	<p>Предметные результаты: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие</p>

					самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
46			<p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Скользящий шаг с палками</p> <p>Игра «Проехать через ворота»</p>	<p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Демонстрируют технику встречной эстафеты. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>	<p>Предметные результаты: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
47			<p>«Закаливание». Игра «Подними предмет»</p> <p>Скользящий шаг с палками.</p>	<p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать</p>	<p>Предметные результаты: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение управлять эмоциями</p>

				<p>дисциплину и правила техники безопасности на лыжах. Развивать физические качества</p>	<p>при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Коммуникативные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
48		<p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Осваивают ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. Броски в кольцо. Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>	

					<p>инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
49			<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений.</p> <p>Демонстрируют умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

50			<p>Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в кольцо. Игра «Мяч соседу».</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
51			<p>Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной</p>

				<p>процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относится к сопернику.</p>	<p>и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических</p>
52			<p>Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относится к сопернику.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать</p>

					<p>самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
53			<p>Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим</p>

					физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
54			Комплекс утренней зарядки №3. Передвижения и остановки разными способами. Передача в движении.	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
55			Подвижные игры с мячом на точность движений. «Точно в мишень»	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, броски в</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из</p>

				<p>процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	<p>спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
56		<p>Ловля и передача мяча. Игра «мини-баскетбол без ведения». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением</p>	

					<p>упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
57			<p>Ловля и передача мяча. Игра «мини-баскетбол без ведения». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Развивают способности к дифференцированию параметров движений. Демонстрируют умение владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест</p>

					занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
58			Ведение мяча и броски. Эстафета с ведением мяча слалом.	Демонстрируют свободное ведение мяча , меняя способ ведения при встрече с другими - смена рук, поворот, изменение направления и т.д. Осваивают во эстафет ведение с из- менением высоты, скорости, с поворотами и т.д..	Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

59			<p>Передачи мяча. Ведение мяча. Игра «Поезд»</p>	<p>Стараются во время игры «Волк и овцы» не смотреть все время на мяч, а использовать разные виды ведения в зависимости от ситуации, возникающей в ходе игры.</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
60			<p>Передачи мяча и перемещения. Игра «Передать мяч и бежать». Передачи «Звезда»</p>	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Демонстрируют умение выполнять различные варианты передачи мяча</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и</p>

					<p>правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
61			<p>Свободное ведение мяча.</p> <p>Игра «Ведущий и ведомые». Передача и броски в корзину</p>	<p>Демонстрируют свободное ведение мяча, меняя способ ведения при встрече с другими - смена рук, поворот, изменение направления и т.д. Осваивают во время игры «Ведущий и ведомые» ведение с изменением высоты, скорости, с поворотами и т.д..</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Метапредметные результаты:</p> <p>Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять</p>

					<p>ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
62			<p>«Выносливость».</p> <p>Разновидности ходьбы. Бег.</p> <p>Челночный бег.</p>	<p>Умеют демонстрировать физические кондиции. Умеют сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделируют свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

63			<p>Комплекс утренней зарядки №4. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Подтягивание в висе. Игра «К своим флажкам»</p>	<p>Соблюдают последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Характеризуют показатели физического развития, физической подготовки. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (скорость).</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику беговых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
64			<p>Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег 6 минут. Подтягивание в висе. Развитие выносливости.</p>	<p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику беговых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Познавательные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>

					инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
65			Прыжок с места. Подтягивание в висе. Развитие скоростных и координационных способностей	Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивают технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролируют: обнаруживают и устраняют ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Демонстрируют умение ориентироваться в пространстве.	Предметные результаты: Описывать технику прыжковых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
66			Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Подтягивание в висе. Игра «Прыгающие воробушки».	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Показывают умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Предметные результаты: Описывать технику прыжковых упражнений. Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные:

					<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
67			<p>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Мышеловка». Развитие силовых способностей</p>	<p>Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Демонстрируют отведение руки для замаха</p>	<p>Предметные результаты: Описывать технику подтягивания</p> <p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
68			<p>Упражнения с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м. Как</p>	<p>Демонстрируют броски малого мяча в мишень из различных положений Проявляют интерес к выполнению домашних заданий.</p> <p>Умеют метать из различных положений.</p> <p>Сравнивают разные способы выполнения</p>	<p>Предметные результаты: Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>

			самим сделать мяч и мишень. Подтягивание в висе	упражнений, выбирают удобный. Применяют упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	<p>Метапредметные результаты: Регулятивные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Познавательные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Коммуникативные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
--	--	--	---	--	--

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	План	Факт	Тема урока	Элементы содержания урока
1			Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.	Ходьба. Бег с равномерной скоростью. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Метание мяча Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.
2			«Недельный двигательный режим Пступени в соответствии с ВФСК ГТО». Высокий старт. Бег 30м.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью 30м. Метание мяча Развитие скоростных способностей.
3			Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 6 минут. Метание мяча
4			Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности (подготовка к выполнению нормативов ФСК ГТО)	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 1000м
5			Челночный бег 3x10м (подготовка к выполнению нормативов ФСК ГТО)	Высокий старт. Равномерный бег

			«Лапта»	в режиме умеренной интенсивности. Челночный бег 3х10м. Метание мяча. Народная игра «Лапта»
6			Прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ФСК ГТО) Подвижная игра «Стрелки»	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Игра «Стрелки». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			Техника метания мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Прыжки через скакалку. Подтягивание на низкой перекладине. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			Подтягивание на высокой и низкой перекладине (подготовка к выполнению нормативов ФСК ГТО). Развитие силовых качеств.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности
9			Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Попади в мяч». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств.
10			«Немного истории» Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Развитие	Прыжок в высоту с разбега

			скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с места. Игра «Попади в мяч». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств.
11			Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Защита укрепления».	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Защита укрепления». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств.
12			Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места. Метание метбола двумя руками из-за головы в положении сидя. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств.
13			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики Перекаты и группировка. Развитие координационных способностей.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!» 2-3 кувырка вперёд с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.
14			Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Закаливание- обливание, душ. Что такое комплексы физических упражнений. Развитие	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На

			координационных способностей.	первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.
15			Акробатические упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Что такое комплексы физических упражнений.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка» Развитие координационных способностей.
16			Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Развитие координационных способностей	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка» Развитие координационных способностей.
17			Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Закаливание- обливание, душ. Развитие координационных способностей.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый второй рассчитайся!».

				Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Р Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Развитие координационных способностей.
18			Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
19			Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
20			Строевые упражнения. ОРУ. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения

				в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
21			Строевые упражнения. Подтягивание. Развитие силовых способностей.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, в упоре лёжа и стоя на коленях. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай чей голосок». Развитие силовых способностей.
22			Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, в упоре лёжа и стоя на коленях. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай чей голосок». Развитие силовых способностей.
23			Как измерить физическую нагрузку. Круговая тренировка.	Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по ребру скамейки. Работа по станциям. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых и координационных способностей.
24			Преодоление полосы препятствий	Передвижения по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по ребру скамейки. Передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание

				<p>через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Перемещение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p> <p>Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.</p>
25			<p>История возникновения игры волейбол. Приемы и передачи мяча. Подвижная игра «Перестрелка».</p>	<p>Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». История развития волейбола. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.</p>
26			<p>Волейбол. Прием мяча снизу. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по ребру скамейки. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Упражнения с мячами. Техника приема мяча снизу. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.</p>
27			<p>Волейбол. Прием мяча снизу. Подвижная игра «Круговая лапта».</p>	<p>Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа подтягиваясь руками. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра «Круговая лапта».</p>

				Упражнения с мячами. Развитие координационных способностей.
28			Волейбол. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелка».	ОРУ с мячами. Техника нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
29			Волейбол. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелка»	ОРУ с мячами. Техника нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
30			Волейбол. Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Эстафеты.
31			Волейбол. Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Передача и прием мяча в парах. Игры «Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
32			Волейбол. Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ с мячами. Передачи и приемы мяча в парах. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.
33			Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Выполнение техники нижней прямой подачи в парах. Эстафеты. Развитие координационных способностей
34			Волейбол. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Выполнение техники нижней прямой подачи в парах. Эстафеты. Развитие координационных способностей
35			Волейбол. Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Приемы и передачи мяча снизу в парах. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей.
36			Волейбол. Передача и прием мяча. Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Приемы и передачи мяча снизу в парах. Игра «Не давай мяч

				водящему». Развитие координационных способностей.
37			Волейбол. Поддача мяча, приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Поддача мяча в парах, приемы мяча и передачи перед собой. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей
38			Волейбол. Поддача мяча, приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
39			Лыжные гонки. Подбор лыжного инвентаря и одежды	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.
40			Одновременный двухшажный ход.	
41			Чередование ходов, или переход с одного хода на другой	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Эстафеты
42			Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход	
43			Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход.	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. Развитие выносливости
44			Поворот переступанием. Как развивать выносливость во время лыжных прогулок	
45			История игры баскетбола. Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.
46			Ловля и передача двумя руками от груди. Подвижные игры на основе баскетбола	
47			Ведение баскетбольного мяча. Подвижная игра «Гонки баскетбольных мячей»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.
48			Бросок мяча с места Подвижная игра «Попади в кольцо»	
49			Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие
50			Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	

				координационных способностей.
51			Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
52			Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	
53			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
54			Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
55			Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	
56			Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка».	
57			Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
58			Ведение мяча с изменением направления.	
59			Развитие выносливости. Кросс 1000 метров.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
60			Развитие скоростных способностей. Игра «Белые медведи».	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
61			Развитие скоростных способностей. Игра «Эстафета зверей».	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.
62			Развитие скоростных способностей. Бег на результат (30, 60 м).	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».

63			Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.
64			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.
65			Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
66			Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.
67			История игры футбол. Ведение мяча. Техника безопасности. Эстафеты с элементами футбола	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Бег лицом и спиной вперед. Техника ведения мяча. Эстафеты
68			Плавание. Правила занятий в бассейне. Упражнения на воде	Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Упражнения на воде. Упражнения на согласование работы рук и ног

Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата план	Факт	Тема урока	Элементы содержания урока
1			Низкий старт. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 30м. История создания и развития ГТО (БГТО).	Инструктаж по ТБ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30м (тест). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. История создания и развития ГТО (БГТО).
2			Стартовое ускорение. Финиширование. Бег 30м, 60м.	Стартовое ускорение. Финиширование. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре 60м. Метание мяча.
3			«Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 6 минут (тест). Развитие выносливости.
4			Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 1000м. Развитие выносливости.

5			Челночный бег 3х10м (подготовка к выполнению нормативов ФСК ГТО). Подвижная игра «Лапта».	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Челночный бег 3х10м. Метание мяча. Народная игра «Лапта».
6			Техника прыжка в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей.
7			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
8			Техника тройного прыжка с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.
9			Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Правила предупреждения травм.
10			Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-

				силовых способностей. Правила соревнований по метанию.
11			Правила соревнований по метанию. Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность Развитие ловкости. «Лапта». Правила соревнований по метанию
12			Метание мяча на дальность.	Метание мяча на результат. Развитие ловкости. «Лапта».
13			Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места.	Прыжки в высоту с прямого разбега «перешагивание». Прыжки в длину с места. «Перестрелка».
14			Немного истории. Прыжки в высоту с прямого разбега «перешагивание». Прыжки в длину с места.	Прыжки в высоту с прямого разбега «перешагивание». Прыжки в длину с места. «Перестрелка».
15			Прыжки в высоту с прямого разбега «перешагивание». Прыжки в длину с места.	Прыжки в высоту с прямого разбега «перешагивание». Прыжки в длину с места. «Перестрелка»
16			Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ. Игра «Быстро по местам»
17			Физическая подготовка и ее влияние на работу сердца и лёгких. Акробатические упражнения.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад,

				гимнастический мост.
18			От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Акробатические упражнения.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.
19			Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	гимнастический мост.
20			Акробатические упражнения.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад,
21			Акробатические упражнения.	гимнастический мост.
22			Акробатическая комбинация №1.	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев.
23			Акробатическая комбинация №1.	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
24			Акробатическая комбинация №2.	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

25			Упражнения на гимнастической перекладине. Акробатическая комбинация №2.	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
26			Акробатическая комбинация.	Акробатическая комбинация на выбор.
27			Опорный прыжок через гимнастического козла.	Подводящие упражнения для освоения прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
28			Правила предупреждения травм. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла.	
29			Оказание первой помощи при лёгких травмах. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла.	Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.
30			Закаливание. Развитие силовых качеств. Висы и упоры.	ОРУ с гимнастической палкой. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Игра посадка картофеля
31			Висы и упоры. Наблюдение за своим	ОРУ с гимнастической палкой. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя

			физическим развитием.	присев в вис сзади согнувшись и обратно, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Игра посадка картофеля.
32			Волейбол. История возникновения. Подбрасывание, передача и прием мяча.	Подбрасывание, передача и прием мяча над собой и у стены. Прыжки через скакалку. Игра «Не давай мяч водящему!»
33			Волейбол. Подбрасывание, передача и прием мяча.	Подбрасывание, передача и прием мяча над собой и у стены. Прыжки через скакалку. Игра «Не давай мяч водящему!».
34			Волейбол. Подбрасывание, передача и прием мяча.	Подбрасывание, передача и прием мяча над собой и у стены. Прыжки через скакалку. Игра «Не давай мяч водящему!».
35			Волейбол. Подбрасывание, передача и прием мяча.	Подбрасывание, передача и прием мяча над собой и у стены. Прыжки через скакалку. Игра «Круговая лапта».
36			Волейбол. Совершенствование техники приема и передача мяча партнеру стоя на месте.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте. Игра «Круговая лапта».
37			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте. Игра «Круговая лапта».

38			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте. Игра «Круговая лапта»
39			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте. Игра «Круговая лапта»
40			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении. Пионербол.
41			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении. Пионербол.
42			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.	Прием и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении. Пионербол.
43			Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча партнеру стоя на месте и в движении.	
44			Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.	Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку. Пионербол.
45			Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.	

46			Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку.	Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку. Пионербол.
47			Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку	
48			Техника подачи мяча снизу.	Техника подачи мяча снизу. Пионербол.
49			Техника подачи мяча снизу.	Техника подачи мяча снизу. Пионербол.
50			Техника подачи мяча сбоку.	Техника подачи сбоку. Пионербол
51			Техника подачи мяча сбоку.	
52			Техника подачи мяча сверху.	Техника подачи сверху. Игра «Запрещенное движение!» Развитие скоростно-силовых качеств. разными способами. Правила игры волейбол.
53			Подвижные игра «Запрещенное движение». Развитие скоростно-силовых качеств. Техника подачи мяча разными способами. Правила игры волейбол.	
54			Техника подачи мяча сверху.	Техника подачи сверху Развитие скоростно-силовых качеств. Волейбол.
55			Техника подачи мяча разными способами.	Техника подачи мяча разными способами. Волейбол.
56			Техника подачи мяча разными способами.	Техника подачи мяча разными Волейбол.

57			Волейбол. Правила игры. Судейство.	Правила игры. волейбол. Правила игры. Судейство.
58			Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход.	Техника одновременного одношажного хода.
59			Совершенствование техники торможения плугом. Передвижение по дистанции.	Техника торможения плугом. передвижение по дистанции.
60			Совершенствование техники поворотов переступанием. Спуска в низкой стойке.	Техника поворотов переступанием
61			Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Техника чередования изученных ходов во время передвижения по дистанции.
62			Лыжные гонки. Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Техника чередования изученных ходов во время передвижения по дистанции.
63			Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по дистанции.	Техника чередования изученных ходов во время передвижения по дистанции.
64			Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Стойки и передвижения игрока.	Комплекс ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и остановкой по зрительному сигналу. Техника передвижений, поворотов, остановок. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях.
65			История возникновения игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока, остановки и повороты.	
66			Стойки и передвижения игрока, остановки и повороты. Основные правила игры.	Комплекс ОРУ с мячом в парах. Бег с изменением направления и остановкой по зрительному сигналу. Техника

				передвижений, поворотов, остановок. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях.
67			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ с мячом в парах. Техника ловли и передачи мяча различными способами в парах. Броски в кольцо.
68			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ с мячом в парах. Техника ловли и передачи мяча различными способами в парах. Броски в кольцо.
69			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	В парах, тройках выполнение элементов баскетбола (стойки, передвижения, остановки, ловля и передачи) в движении.
70			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	
71			Баскетбол. Ведение мяча. Подвижные игра «Запрещенное движение».	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Ловля и передачи в группах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в парах. Мини-баскетбол.
72			Баскетбол. Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Ловля и передачи в группах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в парах. Мини-баскетбол.
73			Баскетбол. Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	
74			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ с мячом Техника броска одной рукой на месте с близкого

				расстояния. Мини-баскетбол.
75			Бросок мяча. Подвижная игра «Подвижная цель».	Комплекс ОРУ с мячом. Техника броска одной рукой на месте с близкого расстояния. Подвижные игра «Подвижная цель».
76			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ с мячом Специальные упражнения с мячом. Техника броска одной рукой в движении с двух шагов. Мини-баскетбол.
77			Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ с мячом. Специальные упражнения с мячом. Техника броска одной рукой в движении с двух шагов. Мини-баскетбол.
78			Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Комплекс ОРУ с мячом. Специальные упражнения с мячом. Сочетание приемов. Мини-баскетбол.
79			Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Комплекс ОРУ с мячом Специальные упражнения с мячом. Сочетание приемов. Мини-баскетбол.
80			Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Комплекс ОРУ с мячом. Специальные упражнения с мячом. Сочетание приемов. Мини-баскетбол.
81			Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Комплекс ОРУ с мячом. Специальные упражнения с мячом. Сочетание

				приемов. Мини-баскетбол.
82			Баскетбол. Круговая тренировка с элементами баскетбола.	Работа по станциям с выполнением изученных элементов. Мини-баскетбол.
83			Баскетбол. Круговая тренировка с элементами баскетбола.	
84			Баскетбол. Тактика защиты. Зонная защита	Зонная защита. Техника вырывания и выбивания мяча. Мини-баскетбол
85			Баскетбол. Тактика защиты. Личная защита.	Личная защита. Техника вырывания и выбивания мяча. Мини-баскетбол
86			Баскетбол. Тактика защиты. Прессинг.	Прессинг. Перехват мяча. Техника вырывания и выбивания мяча.
87			Баскетбол. Тактика нападения. Отрыв.	Длинная передача одной рукой в отрыв в парах с последующим броском в движении.
88			Баскетбол. Тактика нападения. Прорыв.	Прорыв в парах, тройках. Игровые задания 3:2, 2:1. Мини-баскетбол.
89			Баскетбол. Тактика нападения и защиты в зависимости от игровой ситуации. Судейство.	Соревнования по мини-баскетболу.
90			Низкий старт. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег 30м.	Инструктаж по ТБ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30м (тест). Метание мяча. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.
91			Стартовое ускорение. Финиширование. Бег	Стартовое ускорение. Финиширование. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег

			60м.	на скорость в заданном коридоре 60м. Метание мяча.
92			«Недельный двигательный режим III ступени в соответствии с ВФСК ГТО». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 6 минут (тест). Развитие выносливости. Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 1000м. Развитие выносливости.
93			Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	
94			Челночный бег 3x10м (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО). Народная игра «Лапта».	Высокий старт. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Челночный бег 3x10м. Метание мяча. Народная игра «Лапта».
95			Правила соревнований по метанию. Метание мяча на дальность.	
96			Метание мяча на дальность.	Метание мяча на результат. Развитие ловкости. Народная игра «Лапта».
97			Техника прыжка в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростных способностей.
98			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
99			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Народная игра	Прыжок в длину способом «согнув

			«Лапта».	ноги». Метание мяча на дальность.
100			Упражнения, которые должны уметь выполнять учащиеся 4 класса. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	Народная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых способностей. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.
101			Эстафеты с ведением футбольного мяча. Остановка мяча тыльной стороной стопы.	Эстафеты с ведением футбольного мяча. Остановка мяча тыльной стороной стопы.
102			Плавание. Кроль на спине. Упражнения для освоения. Подвижные игры на воде.	Плавание. Кроль на спине. Упражнения для освоения. Подвижные игры на воде.

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А» /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

		Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по модулю №1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе .

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по модулю №2 «Гимнастика»:*

1. Наклон вперед из положения стоя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с. за 1 минуту)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья²:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

² Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 п 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"