

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 29»

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МБОУ ЦО № 29

О.А. Киселева

пр. № 73-у от 31.08.2023г.



Рабочая программа

по физической культуре

Уровень образования начальное общее

Класс 1-4

РАССМОТРЕНО
на МО учителей

начальных
классов

протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

Руководитель МО

Жуков

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

А. Ю. -

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического
совета,
протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

Составитель (-и)

Кемелева В. А.

Шакиров Д. М.

г. Тула, 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 – 4 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы - базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 105 во 2-4 классах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных

физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 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; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3

3	Физическое совершенствование:				
	☐ гимнастика с основами акробатики	16	18	16	16
		14	16	16	16
	☐ легкая атлетика	12	12	16	16
	☐ лыжные гонки	18	16	14	14
	☐ подвижные игры				
	☐ общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				
4	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33	34	34	34

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувытывания назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувытывания из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знания о физической культуре (12 ч)					
Физическая культура (4 ч)					
<u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	<i>Определять и краткохарактеризовать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять различия</i> в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной

<u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	моделирования			учебы и социализации. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
--	---	---------------	--	--	---

Из истории физической культуры (4 ч)

<u>Возникновение первых соревнований.</u> <u>Зарождение Олимпийских игр.</u> История развития физической культуры и первых соревнований. <u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u> <u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u>	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры. <i>Понимать и раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.
--	---	---	--	---	--

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью					Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур
<i>Физические упражнения (4 ч)</i>					
<u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. <u>Представление о физических качествах.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <u>Общее представление о физическом развитии.</u>	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <i>Характеризовать</i> показатели физического развития. <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки. <i>Выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

<u>Общее представление о физической подготовке.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. <u>Что такое физическая нагрузка.</u> Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.					
---	--	--	--	--	--

Способы физкультурной деятельности (12 ч)

Самостоятельные занятия (4 ч)

<u>Режим дня и его планирование.</u> <u>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</u> <u>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</u> <u>Закаливание и правила проведения</u>	<i>Составлять индивидуальный режим дня.</i> <i>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</i> <i>Оценивать свое состояние</i>	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной
---	--	--	---	--	---

<u>закаливающих процедур.</u> <u>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</u> <u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u>	(ощущения) после закаливающих процедур. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости			Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)					
<u>Измерение показателей физического развития.</u>	<i>Измерять</i> индивидуальные	Осознание важности	Формирование способов взаимодействия	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Формирование навыка систематического

<u>Измерение показателей развития физических качеств.</u> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. <u>Измерение частоты сердечных сокращений</u> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических	показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Измерять</i>(пальпаторно) частоту сердечных сокращений	физического развития.	я с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
--	---	------------------------------	---	---	--

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)

<u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u> Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной
---	---	--	--	--	---

		Анализ игровой ситуации.	ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. 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.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
--	--	--------------------------	--	---	---

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)

<u>Оздоровительные формы занятий.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <u>Развитие физических качеств.</u> <u>Профилактика утомления.</u>	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических нагрузок для развития основных	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельн	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,
--	--	---	--	---	--

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	о выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)				
Гимнастика с основами акробатики (64 ч)				

<u>Движения</u> и <u>передвижения</u> <u>строим</u>. <i>Организуя команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <u>Акробатика.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	---	---	--	--	---

положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. <u>Снарядная гимнастика.</u> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади	выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.				
--	--	--	--	--	--

согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. <u>Прикладная гимнастика</u> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.				
<i>Легкая атлетика (50 ч) + 11 ч (из плавания)</i>					
<u>Беговая подготовка.</u> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной

последующим ускорением. <u>Прыжковая подготовка.</u> <i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. <u>Броски большого мяча.</u> <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами <u>Метание малого мяча</u> <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность	умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	---	--	---	---	--

выполнения прыжковых
упражнений.

Осваивать универсальные

умения по взаимодействию в
парах и группах при
разучивании и выполнении
прыжковых упражнений.

Проявлять качества силы,

быстроты, выносливости и
координации при
выполнении прыжковых
упражнений.

Соблюдать правила техники
безопасности при
выполнении прыжковых
упражнений.

Описывать технику бросков
большого набивного мяча.

Осваивать технику бросков
большого мяча.

Соблюдать правила техники
безопасности при
выполнении

бросков большого набивного
мяча.

Проявлять качества силы,
быстроты и координации при
выполнении бросков
большого мяча.

	<i>Описывать</i> технику метания малого мяча. <i>Осваивать</i> технику метания малого мяча. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча				
<i>Лыжные гонки (48 ч)</i>					
<u>Лыжная подготовка.</u> <i>Передвижение на лыжах разными способами.</i> <u>Технические действия на лыжах</u> <i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i>	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. 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. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,

	подготовкой. <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. <i>Осваивать</i> технику поворотов, спусков и подъемов. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	---	-----------------------	--	---	--

Подвижные и спортивные игры (54 ч)+ 11 часов (из плавания)

<u>Подвижные игры.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной
--	---	---	---	---	--

ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <u>Спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</i> <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
---	--	--	---	---	--

<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. <u>Общефизическая подготовка</u> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	<i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества.		терминологией .		
--	--	--	-------------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

1 класс (99 часов – 3 часа в неделю)

№ урока дата	Тема урока		Планируемые результаты			Характеристика деятельности учащихся	Инструментар ий оценки	
			Предметные		Метапредметные			Личностные
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться				
Легкая атлетика (11 часов)								
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому,	Развитие скоростных качеств	

					учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	собственно школьному содержанию занятий		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростных качеств	Понятие <i>короткая дистанция</i>
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Развитие скоростных качеств	

	бедра. Подвижная игра «Вызов номера».				<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	занятий; проявление учебных мотивов;		
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	Комбинированный	Ходить под счёт	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий	Развитие скоростных качеств	Понятие «короткая дистанция».
5	Бег с ускорением. Бег 60 м.	Комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	проявление учебных мотивов;	Ходьба с высоким подниманием	Бег с ускорением

	Подвижная игра «Вызов номера».		дистанцию с ускорением	с максимальной скоростью до 60 м.	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	бедра. Развитие скоростных качеств.	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места.
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением	Изучение нового материала	Выполнять прыжки на одной	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на	проявление учебных мотивов; предпочтение	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в длину с места.

	вперед. Подвижная игра «Два мороза».		ноге и на двух на месте.		вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Комбини- рованный	правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно- силовых качеств	Прыжок в длину с места.

9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание малого мяча

					Коммун. формулировать собственное мнение;			
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбини- рованный	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно- силовых способностей	Метание малого мяча из положения стоя
Подвижные игры (13 часов)								
12	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах	Развитие скоростно- силовых способностей.	

					<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	хорошего ученика;		
13-14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Комплексный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей.	
15-17	. Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Комплексный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный	проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий;	Развитие скоростно-силовых способностей	

					опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов;		
18-20	. Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Комплексный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей	

21-24	. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Комплекс-ный	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие скоростно-силовых способностей	
-------	---	--------------	--	--	---	--	---	--

Гимнастика (18 часов)

25	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	Изучение нового материала	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационн ых способностей	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
----	--	---------------------------	----------------------------	--	---	--	--	--

					Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
26-27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей.	Название основных гимнастических снарядов

					осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
28-29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	Комплексный	выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Развитие координационных способностей	

					<u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	хорошего ученика;		
31-33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей	
34-36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный	проявление особого интереса к новому, собственному школьному содержанию занятий;	Развитие силовых способностей	

	«Ниточка и иголочка».				опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов;		
37-39	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра	Изучение нового материала	лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую	проявление особого интереса к новому, собственно	Перелезание через горку матов. Развитие	Подтягивание лежа на животе по

	«Ниточка и иголочка».				деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	силовых способностей	гимнастическо й скамейке.
--	-----------------------	--	--	--	---	---	----------------------	---------------------------

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)

43-45	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте.
-------	--	---------------------------	--	-------------------------	--	--	---------------------------------------	----------------------

46-48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Ловля мяча на месте.

Лыжная подготовка (21 час)

49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	Изучение нового материала	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение
----	--	---------------------------	---------------------------	-------------------------------	---	--	---	--------------------

					осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
50-52	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	
53-54	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение

					Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	«дошкольного» типа		
55-56	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	
57-59	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение

					свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
60-62	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	

63-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	

					совместной деятельности			
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных и силовых способностей	
69	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных и силовых способностей	Выполни упражнение

					Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)								
70	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу
71	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление	Развитие координационных способностей	«Передай мне мяч снизу»

					Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	учебных мотивов;		
72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Передача мяча в движении
73	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У	Изучение нового материала	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	Развитие координационных способностей	

	кого меньше мячей»		броски в процессе подвижных игр;		<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	занятий; проявление учебных мотивов;		
74-75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Комплексный	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	играть в подвижные игры	Ведение мяча на месте

Подвижные игры (13 часов)

76	Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».	Комплекс- ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационн ых способностей	
77- 80	Подвижная игра «Лисы и куры»	Комплекс- ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационн ых способностей	Пройди тихо

					совместной деятельности			
81-82	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных способностей	Попрыгай на месте
83-85	Подвижная игра «К своим флажкам»	Комплексный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	Добеги до своего флажка

					<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
86-88	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Комплекс- ный	играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационн ых способностей	

Легкая атлетика (11 часов)

89	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационн ых способностей	Бег в заданном коридоре
----	---	---------------------------------	---	---------------------------------------	--	--	--	----------------------------

					задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
90-92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	Бег в заданном коридоре
93-95	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о	Развитие координационных и силовых способностей	Прыжок в длину с места

					Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	качествах хорошего ученика;		
96-97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	Прыжок в длину с места
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных	Изучение нового материала	правильно выполнять основные	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	проявление особого интереса к новому, собственно школьному	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча

	положений; игра «Точный расчёт»		движения в метании;	цель; метать набивной мяч из различных положений	свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча

Календарно-тематическое планирование

2 класс (105 часа – 3 часа в неделю)

№ уро ка	Тема урока	Дата	Планируемые результаты			Характерис- тика деятельности учащихся		
			предметные		Метапредметные			Личностные
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться				
1 четверть (27 часов)								
Легкая атлетика (11 часов)								
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление	Развитие скоростных качеств	

					учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы;	особого интереса к новому содержанию занятий		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Прием норматива: бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	Позн. понимание и принятие цели, сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростных качеств	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать	Позн. понимать и принимать цели,	проявление особого интереса к новому	Развитие скоростных качеств	

	м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».			с максимальной скоростью до 60 м.	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Ходить под счёт	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому содержанию занятий	Развитие скоростных качеств	

5	Бег с ускорением. Прием норматива: бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».		Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	проявление учебных мотивов;	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Развитие скоростно-силовых качеств	

7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых качеств	
8.	<i>Прием норматива:</i> прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».		правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых качеств	

					совместной деятельности			
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей	

10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Теория: «Осанка»		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей	
11.	<i>Прием норматива:</i> метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей	

					совместной деятельности			
Подвижные игры (18 часов)								
12	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно-силовых способностей.	

13-14	Эстафеты. Метание мяча в цель. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей.	
15-17	Эстафеты. Прием норматива: метание мяча в цель. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие скоростно-силовых способностей	

					<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
18-20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Многоскок. Теория: «Вода и питьевой режим»		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие скоростно- силовых способностей	
21-24	<i>Прием норматива:</i> многоскок. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	проявление учебных мотивов	Развитие скоростно- силовых способностей	

					учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
25-27	Подвижная игра «Лисы и куры». Теория: «Личная гигиена»		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	

2 четверть (21 час)

28-29	Подвижная игра «К своим флажкам» Теория: «Олимпийские игры»		играть в подвижные игры	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)								
30	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры» .		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	

					Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
31-32	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Прием норматива: прыжки через скакалку за 1 мин. Игра «Лисы и куры».		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей.	
33-34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	проявление особого интереса к новому содержанию	Развитие координационных способностей	

	на животе. ОРУ. Прием норматива: кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка».				сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	занятий; проявление учебных мотивов;		
35	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях . Прием норматива: стойка мост. Игра «Лисы и куры».		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	

36-38	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Теория: «Мышечное строение человека»		Научиться выполнять строевые упражнения.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей	
39-41	Лазание по гимнастической стенке. Прием норматива: поднимание ног до угла 90° из положения виса на гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».		лазать по гимнастической стенке;	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие силовых способностей	

					<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;			
42-44	ОРУ с гимнастическими палками. Прием норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Ниточка и иголочка».		лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов;	Перелезание через горку матов Развитие силовых способностей	
45-47	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Прием норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Ниточка и иголочка».		лазать по гимнастической стенке, канату;	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей	

					учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Подвижные игры с элементами баскетбола (24 часа)

48	<u>Инструктаж по ТБ</u> Игра «Школа мяча».		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Играть в подвижные игры с баскетбольным мячом	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	
----	---	--	--	---	---	--	---------------------------------------	--

3 четверть (30 часов)

49-50	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча» Теория: «Закаливание»		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационных способностей	
51-53	Ловля мяча на месте. Прием норматива: передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй»		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u>	проявление учебных мотивов	Развитие координационных способностей	

					Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности			
54-56	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч»		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	проявление учебных мотивов	Развитие координационных способностей	
57-60	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.		владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	проявление особого интереса к новому содержанию занятий;	Развитие координационных способностей	

	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».		ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов		
61- 64	<i>Прием норматива:</i> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».		владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини- баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	проявление учебных мотивов	Развитие координацион- ных способностей	
65- 67	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в		владеть мячом: держание, передачи на	играть в мини- баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	проявление особого интереса к новому содержанию	Развитие координационн ых способностей	

	цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»		расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	занятий; проявление учебных мотивов		
68-71	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. <i>Прием норматива:</i> метание мяча в цель. Игра «У кого меньше мячей»		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов	играть в подвижные игры	

Кроссовая подготовка (21 час)

72-74	ИОТ - 018 ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ без предметов. Бег до 3-х мин. Эстафетный бег. Игры для развития двигательных качеств, на внимательность		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	Позн. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми Регул. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Коммун. Умение слушать и понимать других	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги	
-------	---	--	---	---	--	--	---	--

75-76	ОРУ без предметов. Равномерный бег с последующим ускорением. Бег с изменением частоты шагов. Бег 1000 м. Игры для развития двигательных качеств. Приём норматива: Бег 1000 м.		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Применять технику дыхания при беге на дальние дистанции	<u>Позн.</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Регул.</u> Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений <u>Коммун.</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Соблюдают ТБ.	
77-78	ОРУ без предметов. Челночный бег 3×10 м. Игры для развития двигательных качеств. Приём норматива: челночный бег 3×10 м.		Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять норматив по челночному бегу	<u>Позн.</u> Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <u>Регул.</u> Умение выполнять задание в соответствии с целью	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	

	Теория: «Правильное питание»				и анализировать технику выполнения <u>Коммун.</u> Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
--	---------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

4 четверть (27 часа)

79-81	ОРУ без предметов. Эстафеты с мячами. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Развитие выносливости. Игра «Салки»		Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Применять технику дыхания при беге на дальние дистанции	<u>Позн.</u> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений <u>Регул.</u> Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <u>Коммун.</u> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги	
-------	--	--	---	---	--	---	--	--

					взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность			
82-84	Круговая тренировка. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами, семенящий бег. Бег с преодолением полосы препятствий		<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	Применять технику дыхания при различных видах бега	<u>Позн.</u> Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением различных видов бега. <u>Регул.</u> Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги	
85-87	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Развитие		Осваивать универсальные		<u>Позн.</u> Осознание важности освоения универсальных умений связанных с	Формирование и проявление положительных	Осваивают правила поведения при	

	выносливости. Прыжки: с ноги на ногу, бег на одной ноге. Прием норматива: прыжки со скакалкой		умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Выполнять норматив по прыжкам со скакалкой	выполнением упражнений. <u>Регул.</u> Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения <u>Коммун.</u> Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	беге, демонстрируют выполнение. Осваивают технику прыжков со скакалкой	
88-89	Переменный бег по 30 м в 4 этапа (в медленном темпе – постепенное наращивание скорости – бег по инерции – в медленном темпе) Равномерный бег с последующим ускорением. Бег с изменением		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Применять технику дыхания при беге на дальние дистанции	<u>Позн.</u> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Регул.</u> Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении	

	частоты шагов. Игры на внимательность. Теория: «Первая помощь при травмах»		беговых упражнений		<u>Коммун.</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	величиной физических нагрузок	упражнений. Соблюдают ТБ.	
90- 91	ОРУ без предметов. Бег 3 мин. Эстафетный бег. Игры для развития двигательных качеств. Бег 4 мин. Круговая эстафета. Игры на внимательность.		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Применять технику дыхания при различных видах бега	<u>Позн.</u> Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением различных видов бега. <u>Регул.</u> Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги	

Легкая атлетика (10 часов)

92-93	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прием норматива: Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»		правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	бегать с максимальной скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	проявление учебных мотивов	Развитие координационных способностей	
94-95	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Прием норматива: Бег 60 м. Эстафеты		правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Развитие координационных способностей	

					<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение			
96-97	Прием норматива: Прыжок в длину с места. Эстафеты.		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительност и и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Развитие координационн ых и силовых способностей	
98-99	Прием норматива: Челночный бег 3х10 м. Эстафеты		правильно выполнять основные движения во время бега	Бегать в полную силу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	проявление учебных мотивов	Развитие координационн ых и силовых способностей	

					задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
100 - 101	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» Теория: «Оздоровление летом»		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов	Развитие координационных и силовых способностей	Метание мяча

102 - 103	<i>Прием норматива:</i> Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»		правильно выполнять основные движения в метании;	метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов	Развитие координационных и силовых способностей	
--------------	---	--	---	---	---	-----------------------------------	--	--

104 - 105	Спортивные соревнования «День здоровья»		правильно выполнять основные движения в метании	Вести здоровый образ жизни	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	проявление особого интереса к новому содержанию занятий	играть в подвижные игры	
--------------	---	--	---	-------------------------------	---	---	--------------------------------	--

Календарно-тематическое планирование

3, 4 классы (105 часа – 3 ч.в неделю)

№	Дата	Тема урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты			Личностные Результаты	Виды деятельности учащихся
				Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные		
1 четверть (27 часов)								
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)								
1		ИОТ - 018 Вводный урок по т.б. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ без предметов. Бег 1 мин. Бег 30 м. с высокого старта. Игры для развития двигательных качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания. Осваивают правила
2		Закрепление строевых упражнений. ОРУ без предметов. Бег 1 мин. Эстафетный бег. Приём норматива: бег 30 м. с высокого старта. Игры для развития двигательных качеств.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Формирование и проявление	Формирование способов	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать	Формирование навыка	поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям

3		ОРУ без предметов. Бег 2 мин. Бег 60 м. с высокого старта. Игры для развития двигательных качеств.	выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	систематическое наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.
4		ОРУ без предметов. Бег 2 мин. Приём норматива: бег 60 м. с высокого старта. Игры для развития двигательных качеств.						
5		ОРУ без предметов. Бег 3 мин. Метание мяча на дальность. Игры для развития двигательных качеств.	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений
6		ОРУ без предметов. Бег 3 мин. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность. Игры для развития двигательных качеств.			Умение объяснять ошибки при			

7		Теория: что такое безопасность, правила безопасности. ОРУ без предметов. Бег 4 мин. Приём норматива: метание мяча на дальность. Игры на внимательность.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	заданий и упражнений.	и выполнении упражнений.	игровой и соревновательной деятельности.	и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Соблюдают ТБ.
8		ОРУ без предметов. Челночный бег 3×10 м. Игры на внимательность.	Осваивать универсальные умения контролировать				Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку
9		ОРУ без предметов. Зачет: челночный бег 3×10 м. Игры для развития двигательных качеств.	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	
10		ОРУ без предметов. Прыжок в длину с места. Игры для развития двигательных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	умений связанных с				Освоение техники прыжка в длину с места.

11		ОРУ с гимнастическими палками. Приём норматива: прыжок в длину с места. Бег бмин. Игры для развития двигательных качеств.	выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности	выполнением упражнений.	хладнокровие, сдержанность, рассудительность	процессе ее выполнения.	достижении поставленной цели.	Умение работать в группах.
----	--	--	---	-------------------------	--	-------------------------	-------------------------------	----------------------------

Подвижные игры с элементами баскетбола (24 часа)

12		ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Игра «Мяч в корзину».	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Соблюдают ТБ во время подвижных игр. Совершенствуют технику выполнения передачи
13		ОРУ. Повторение ловли и передач мяча в парах на месте, ведения мяча стоя на месте и в движении. Обучение многоскоку. Игра «Мяч в корзину».	группах при выполнении технических действий в	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с				

14		Теория: Древнегреческие Олимпийские игры. ОРУ без предметов. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча в движении. Закрепление многоскока. Игра «Борьба за мяч».	подвижных играх. <i>Моделировать</i>	выполнением упражнений.		оборудования, организации мест занятий.	физических нагрузок.	мяча
15		ОРУ без предметов. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча в движении. Приём норматива: многоскок. Игра «Мяч в корзину». Игра на внимание	<i>технику выполнения игровых действий в зависимости от</i>	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
16		ОРУ на развитие основных физических качеств. Эстафеты с мячами. Метание мяча в цель. Игра «Попади в цель».	<i>изменения условий двигательных задач.</i>					
17		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить метание мяча в цель. Обучение ведению мяча по дуге и броску мяча в корзину. Игра «День и ночь».	<i>Проявлять быстроту и ловкость во</i>					

18	ОРУ на развитие основных физических качеств. Приём норматива: метание мяча в цель. Игры для развития двигательных качеств.	время подвижных игр. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают технику метания мяча в цель. Работают в группе, выполняют правила поведения в игре.
19	ОРУ на развитие основных физических качеств. Закрепление ведения мяча по дуге и броска мяча в корзину. Игра «День и ночь».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.					
20	ОРУ на развитие основных физических качеств. Совершенствование ведения мяча по дуге и броска мяча в корзину. Игра «День и ночь».	Осваивать специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; освоить подвижные игры на материале баскетбола.					
21	ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение ловли и передач мяча в парах на месте. Игра «Охотники и утки».		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах
22	ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».						

23		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх			использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		Проявлять качества силы, быстроты, координации и движений при работе с мячом
24		ОРУ на развитие основных физических качеств. Развитие координации. Игра «Передал – садись»		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
25		ОРУ на развитие основных физических качеств. Развитие ловкости. Игра «Мяч соседу»						Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, излагать правила и условия
26		ОРУ на развитие основных физических качеств. Развитие силы. Игра «Достань мяч»						

27		ОРУ без предметов. Метание мяча на дальность. Игра «Подвижная цель»	Описывать технику метания малого мяча.					проведения игр.
2 четверть (21 час)			Осваивать технику метания					
28		ОРУ без предметов. Прием норматива: метание мяча на дальность.	малого мяча.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей	Описывать технику метания малого мяча, соблюдать правила ТБ при метании. Применять основные закаляющие процедуры в повседневной жизни
29		Теория: «О пользе закаливания». Развитие силы. Эстафеты с ведением мяча.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности					
30		ОРУ без предметов. Развитие общей выносливости. Игра «Перестрелка»						

31		ОРУ без предметов. Развитие координации. Прыжок в высоту.	во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений
32		ОРУ без предметов. Прием норматива: Прыжок в высоту.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий двигательных задач.					
33		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение ловли и передач мяча в парах на месте. Игра «Охотники и утки».	Осваивать технику прыжковых упражнений.					

34		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ведение мяча по дуге и бросок мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	Осваивать специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину	Осознание важности освоения	Умение объяснять	Умение технически правильно	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Проявлять качества силы, быстроты,
----	--	--	--	-----------------------------	------------------	-----------------------------	--	------------------------------------

35		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в корзину».	корзину; освоить подвижные игры на материале баскетбола.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	ошибки при выполнении упражнений.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	координации и движений при работе с мячом
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)								
36		ИОТ - 017 Т.Б. на уроках гимнастики. Профилактика травматизма. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост. Игра на внимание.	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений
37		Теория: Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост. Игра на внимание.						
38		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Приём норматива: кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост. Сгибание, разгибание туловища в упоре лёжа. Развитие силовых						

39		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение кувырку назад. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Игры для развития двигательных качеств.	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	организующих упражнений.	акробатических упражнений	Способы организации рабочего места.	состоянием, величиной физических нагрузок	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость
----	--	--	--	--------------------------	---------------------------	-------------------------------------	---	--

40		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок назад. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Игры для развития двигательных качеств.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Запоминают комплекс утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества, Усваивают технику сгибания, разгибания рук в упоре лёжа. Выполняют упражнения на гибкость
41		Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Приём норматива: сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине. Игры для развития двигательных качеств.						
42		Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Подтягивание на перекладине. Игра «Метко в цель».						

43	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Приём норматива: подтягивание на перекладине. Игры для развития двигательных качеств.	Осваивать универсальные умения	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Описывают технику выполнения гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники гимнастических движений
44	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Поднимание ног до угла 90°. Эстафеты с обручами.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств					
45	ОРУ с гимнастическими палками. Приём норматива: поднимание ног до угла 90°. Поднимание туловища из положения: лёжа на спине за 1 мин. Развитие выносливости. Игра на внимание.						
46	ОРУ с гимнастическими палками. Приём норматива: поднимание туловища из положения: лёжа на спине за 1 мин. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	Соблюдать	Осмысление правил безопасности (что можно делать и	Формирование способов позитивного взаимодействия	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. 3 акрепляют

47		ОРУ без предметов. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Эстафеты с обручами и скакалками.	правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических, прыжковых упражнений, комбинаций.	со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях
48		Теория: Режим дня. ОРУ без предметов. Упражнения в равновесии. Приём норматива: прыжки через скакалку за 1 мин.	<i>Проявлять</i>					
3 четверть (30 час)			качества силы, быстроты, выносливости и					
49		ОРУ без предметов. Опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Игра «Метко в цель».	координации при выполнении прыжковых упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты.
50		ОРУ без предметов. Приём норматива: опорный прыжок в упор, стоя на коленях. Игра «Кто дальше бросит».						
51		ОРУ с гимнастическими палками. Бросок набивного мяча. Упражнения в равновесии. Эстафеты с обручами и скакалками.	<i>Описывать</i> технику бросков					

Кроссовая подготовка (21 час)								
54		ИОТ - 018 Вводный урок по т.б. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. ОРУ без предметов. Бег 1 мин. Бег 30 м. с	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характер	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги
55		ОРУ без предметов. Бег 2 мин. Эстафетный бег. Игры для развития двигательных качеств.						
56		ОРУ без предметов. Бег 3 мин. Эстафетный бег. Игры для развития двигательных качеств.						
57		ОРУ без предметов. Бег 4 мин. Круговая эстафета. Игры на внимательность.						
58		ОРУ без предметов. Равномерный бег с последующим ускорением. Бег с изменением частоты шагов. Игры на внимательность.	Осваивать технику бега различными способами.	Формирование и проявление положительных качеств	Формирование способов позитивного взаимодействия	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать	Формирование навыка систематического	Усвоение основных понятий: дыхание, дети

59		ОРУ без предметов. Бег 1000 м. Игры для развития двигательных качеств.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	го наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений Соблюдают ТБ.
60		ОРУ без предметов. Приём норматива: Бег 1000 м. Игры для развития двигательных качеств.						
61		ОРУ без предметов. Челночный бег 3×10 м. Игры для развития двигательных качеств.						
62		ОРУ без предметов. Приём норматива: челночный бег 3×10 м. Игры для развития двигательных качеств.	сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации и движений, развитие навыков сотрудничества в игре.
63		Теория: «Система дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений». ОРУ без предметов. Эстафета с мячами. Развитие выносливости.						
64		ОРУ без предметов. Бег в равномерном темпе 5 минут. Развитие выносливости.						
			Осваивать					Осваивают правила поведения при беге,

65		ОРУ на развитие основных физических качеств. Игра «Салки»	навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	демонстрируют выполнение, подводят итоги
66		Круговая тренировка. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.						
67		Упражнения на гибкость. Бег с прямыми ногами, семенящий бег.						Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение
68		Бег с преодолением полосы препятствий						Осваивают технику прыжков со скакалкой
69		ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.						
70		Прыжки: с ноги на ногу, бег на одной ноге. Прием норматива: прыжки со скакалкой		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой.
71		Переменный бег по 30 м в 4 этапа (в медленном темпе – постепенное наращивание скорости – бег по инерции – в медленном темпе)	Осваивать технику бега					Закрепляют упражнения на профилактику

72		ОРУ без предметов. Равномерный бег с последующим ускорением. Бег с изменением частоты шагов. Игры на <u>внимательность</u> .	различными способами.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	упражнений.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	величиной физических нагрузок	плоскостопия и применяют в самостоятел	
73		ОРУ без предметов. Бег 3 мин. Эстафетный бег. Игры для развития двигательных качеств.							Развитие скоростных качеств, внимания, координации и движений, развитие навыков сотрудничества в игре.
74		ОРУ без предметов. Бег 4 мин. Круговая эстафета. Игры на внимательность.							
Подвижные игры (18 часов)			Выявлять характерные ошибки в						
75		ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Повторить ловлю и передачи мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	технике выполнения беговых упражнений.	Осмысление		Формирование	Формирование навыка	Соблюдают ТБ на уроках подвижных игр. Выполняют упражнения на координацию движений	

76		Теория: Названия и правила игр. ОРУ с мячами. Повторить ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами.	Различать подвижные игры по воздействию на развитие	самостоятельно го выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.	умения выполнять задание в соответствии с целью	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревнованиях и
77		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение остановки в шаге с прыжком, повторение остановки по звуковому сигналу. Игра «Мяч в корзину».	основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).					
78		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение прыжка в длину с места. Повторение ведения мяча на месте в движении						
4 четверть (27 часа)			Оценивать свое состояние					
79		ОРУ на развитие основных физических качеств. Приём норматива: прыжок в длину с места. Повторить ловлю и передачи мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	(ощущения) после подвижных игр				Развитие самостоятельности	Усвоение правил поведения в

80		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить метание мяча в цель. Повторить ловлю и передачи мяча в движении. Игра «Охотники и утки».	<i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i>	Осознание важности физических	Умение объяснять свой выбор и игру.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	прыжке в длину. Осваивают технику прыжка в длину с места, правила игры в пионербол
81		Теория: правила игры «Пионербол». ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение ведения мяча по дуге, броска мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».		нагрузки для развития основных физических качеств	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре			
82		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение ведения мяча по дуге, броска мяча в корзину. Игра «Мяч в корзину».	<i>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</i>	Осмысление правил игры				
83		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ловлю и передачи мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Пионербол».		Моделирование, выбор наиболее эффективных	Умение организовать и провести игру	Формирование умения понимать причины	Развитие этических чувств, доброжелательн	Взаимодействовать в парах и группах

84		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ловлю и передачи мяча в парах на месте. Игра «Пионербол».	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники	способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации			успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	ости эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ Развитие в игре двигательных качеств быстроты , ловкости, внимания
85		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ловлю и передачи мяча в парах на месте. Игра «Пионербол».							
86		ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторить ловлю и передачи мяча в движении. Игра «Точный расчёт».							
87		ОРУ на развитие основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пионербол».							
88		ОРУ на развитие основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пионербол».	Моделировать	Анализ игровой ситуации	Формирование умения	Освоение способов	Развитие самостоятельности	Развитие выносливости, координации и движений.	

89	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения	Осознание важности физического развития.	взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	решения проблем творческого и поискового характера.	и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Выявление и устранение ошибок в технике передвижений по площадке во время игры
90	ОРУ на развитие основных физических качеств. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	условий	и				
91	ОРУ на развитие основных физических качеств. Повторение прыжка в длину с места. Повторение ведения мяча на месте, в движении. Обучение ведению мяча по дуге. Игра: «Мяч соседу».	двигательных задач.					Закрепляют правила поведения при прыжке в длину с места. Взаимодействие со сверстниками в процессе игры
92	ОРУ на развитие основных физических качеств. Приём норматива: прыжок в длину с места. Повторить ловлю и передачи мяча в движении. Игра «Охотники и утки».						
Лёгкая атлетика (10 часов)							

93		ИОТ - 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3×10 м. Приём норматива: многоскок. Игра «Третий лишний».	<i>Осваивать технику бега различными</i>	<i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</i>	Умение слушать и понимать других	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Научиться выполнять челночный бег. Развитие быстроты, внимания. Осваивают правила поведения при
94		Приём норматива: челночный бег 3×10 м. Развитие координации движений. Игра «Третий лишний».	<i>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги
95		Приём норматива: челночный бег 4×9 м. Развитие координации движений. Игра «Третий лишний».	<i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных</i>					Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.

96		ОРУ без предметов. Приём норматива: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Салки».	сокращений при выполнении беговых упражнений.	поставленной цели.		освоенных знаний и имеющегося опыта		Осваивают правила поведения при прыжке
97		Приём норматива: Бег 30 м. с высокого старта. Метание мяча на дальность. Игры на внимательность.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Соблюдают ТБ
98		ОРУ на развитие основных физических качеств. Бег 60 м. с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.						
99		Теория: правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Приём норматива: бег 60 м. с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.						
100 - 101		Приём норматива: метание мяча на дальность. Бег до 2000 м. Развитие выносливости.	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении	Осознание важности освоения	Умение управлять эмоциями при	Умение планировать собственную деятельность,	Формирование и проявление положительных качеств	Осваивают правила поведения при метании мяча

102 - 103		Приём норматива: бег 1000 м. Развитие выносливости. Игра на внимание.	беговых упражнений контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие , сдержанность , рассудительн ость	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	личности, дисциплинирова нности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку Умение работать в группах
104 - 105		Спортивные соревнования «День здоровья»	выполнении беговых упражнений.					