

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Хабаровска  
«Средняя школа № 35»

<b>«Рассмотрено»</b> На заседании МО учителей естественно- научного цикла Руководитель МО _____ Елисеева Т.В. Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР _____ Денисова Т.Ю. «29» августа 2018 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МАОУ «СШ №35» _____ Лифер С.А. Приказ № _____ от « » _____ 2018 г.
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы основного общего образования, в соответствии с содержательной линией учебников по физической культуре 1-4 класс под редакцией А. П. Матвеева – М.: Просвещение, 2013

Срок реализации: 2018-2023 уч.год

Разработана учителем  
Физической культуры  
МАОУ «СШ № 35»  
Пухальская С.В.

Хабаровск 2018 г.

**Рабочая программа**  
**Начального образования по физической**  
**культуре для 1-4 классов, автор-составитель:**  
**учитель физической культуры**  
**Пухальская Светлана Валерьевна**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	18

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО,  
ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции,

предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

*Основная цель* изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют

собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-

---

1 Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового

качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

*Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане*

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение,

торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

*Выпускник научится:*

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

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

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,

выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

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

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом

*своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

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

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

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *выполнять базовую технику самбо;*

- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

- *плавать, в том числе спортивными способами;*

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

#### *Знания о физической культуре*

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

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча

и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

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

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

#### *Способы физкультурной деятельности*

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

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

#### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Модуль 1. Спортивные игры.*

##### *Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

##### *Раздел «Баскетбол».*

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

колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

### *Модуль 2. Самбо.*

#### *Раздел «Гимнастика».*

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

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

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

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

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

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

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

#### *Модуль 4. Плавание.*

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводных упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавами», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

*Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

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

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

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

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

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

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному

человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
	Модуль 4. Плавание	Плавание
	Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

Раздел «Футбол»

<p>Физическая подготовка.</p> <p>Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Техническая подготовка.</p> <p><i>Техника передвижения.</i> Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом.  Прыжки толчком одной и двумя ногами..  Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге.  <i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Удары в по мячу (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по</p>	<p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.  Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.  Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.  Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.  Уметь контролировать собственные действия.  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения</p>
--	--

<p>катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар по мячу головой средней и боковой частями лба на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по летящим мячам с различной траекторией и направлениями. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъёма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. Способы выполнения отбора мяча толчком плеча сбоку. Вбрасыванию мяча из-за боковой линии с места и с разбега. Тактическая подготовка Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры.</p>	<p>учебных заданий. Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Описывать и демонстрировать техники владения мячом. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. Научатся творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.</p> <p>Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом Умение правильно взаимодействовать с партнерами Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>
<p><b>Раздел «Баскетбол»</b></p>	
<p>Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного</p>	<p>Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь моделировать технические действия</p>

<p>положения для ведения мяча.</p> <p>Имитационные упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.</p> <p>Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь» и иные.</p> <p>Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки: для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей). Упражнения с гантелями и эспандером.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения с набивным мячом (медболом, фитболом): броски одной, двумя руками; передача и ловля мяча во встречных колоннах, с переходом в другую колонну; мяч партнеру; специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста; приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.</p>	<p>- поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;</p> <p>- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;</p> <p>- осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей.</p> <p>Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые.</p> <p>Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).</p> <p>Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные.</p>
<p>Обучение техническим приемам баскетбола начинают с изучения:</p> <p>основных стоек - высокие, средние, низкие; и техники передвижений - перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке; лицом вперед; скрестным шагом; левым (правым) боком; спиной вперед. Бег различными способами: с изменением темпа, направления - обегая стойки, мячи, препятствия, с остановками, а также в пределах границ баскетбольной площадки.</p> <p>Упражнения на соединение частей технического приема в целостные двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.</p> <p>Остановка в движении по звуковому сигналу.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой двумя</p>	<p>Выполнять физические упражнения для развития физических навыков</p> <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p>

руками от груди с места, в том числе с отражением от щита.	
Игровые упражнения с малыми и большими мячами развивающие двигательные качества, совершенствующие владение ловли и передачи мяча и развивающие тактическое мышление.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.
Подвижные игры с тактическими действиями: «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу» и иные.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Уметь четко формулировать правила игры. Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.

## МОДУЛЬ 2. САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<b>Раздел «Гимнастика».</b>	
<p>Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.</p> <p>Подвижные игры: «автомобили», «водяной», «горелки», «карлики и великаны», «музыкальные змейки», «нитка-иголка», «повтори за мной», «поезд», «эхо», «часовые и разведчики», «охотники и утки», «эстафета с лазаньем и перелезанием», «эстафета с элементами равновесия», «эстафета на полосе препятствий».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости и координации движений.</p> <p>Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.</p>	<p>Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику простых</p>

<p>Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Равновесие с различным положением рук.</p> <p>Простые акробатические комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</li> <li>или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.</li> <li>или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.</li> </ul>	<p>акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.</p> <p>Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади.</p> <p>Висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.</p> <p>Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах.</p> <p>Вис спиной к гимнастической стенке – вис</p>	<p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)</p>

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

### МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<i>Предусматривается самостоятельный подбор материала по годам обучения</i>	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Появление физической культуры и спорта. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики (беговые, технические).</p> <p>Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий.</p> <p>Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики;</p> <p>Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.</p> <p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов</p>

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

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

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

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

на месте; с поворотами; по разметкам.  
 Прыжки на одной и на двух ногах: на месте; с поворотом; по разметкам; в длину с места; стоя лицом; боком к месту приземления.  
 Многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Различные многоскоки на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд.  
 Прыжки в длину: с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30x60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега.  
 Прыжки на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.  
 Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега.  
 Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.  
 Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.  
 Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием.  
 Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  
 Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.  
 Броски набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперёд-вверх и на дальность.  
 Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.  
 Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность,

Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места  
 Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность.

Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах.

<p>заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	
<p><i>Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</i></p>	
<p>Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка». бег по лестнице». эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. Классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота» и др. Метание назад.</p>	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>

## ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

### МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ

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

<i>Физическая культура человека</i>	
Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки.	Знать и при необходимости применять правила оказания помощи тонущему.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания. Выполнение движений руками имитирующие технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение движений ногами имитирующие технику кроля на груди и на спине, брасса из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на груди и на спине). Выполнение согласованно движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Упражнения для освоения с водой.	Освоит и будет применять комплексы общеразвивающих упражнений пловца. Различать общеразвивающие упражнения и специальные упражнения пловца. Приобрести навык технически верного выполнения движений руками, ногами и в согласовании. Различать движения относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь применять игровые и подводящие упражнения на воде как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Выполнение профилактических упражнений способствующих устойчивости иммунной системы. Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»	Уметь анализировать и прогнозировать собственные действия. Умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>Физкультурно- оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i> Общеразвивающие упражнения, направленные на	Знать, характеризовать и выполнять общеразвивающие упражнения на суше. Уметь подготовить организм к предстоящей

<p>дальнейшую работу в воде (ознакомление со свойствами воды).          Специальные упражнения на суше по овладению движений руками и ногами для освоения различных способов плавания.          Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами.          Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде.</p>	<p>нагрузке в основной части урока.          Знать, характеризовать и выполнять упражнения на развитие групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании.          Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Знать и выполнять упражнения на формирование правильной осанки.</p>
<p><i>Техническая подготовка.</i> Лежание на воде и скольжение по воде.          Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна.          Изучение основных элементов техники спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине.          Ознакомление с движением на суше; изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры.          Положение тела, дыхание, согласованность движения ног с дыханием, согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений.          Выполнение движений руками: брассом, кролем на груди и кролем на спине.          Выполнение движений ногами: кролем на груди и на спине, брассом.          Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.          Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой.          Уметь выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию.          Знать и представлять терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.          Знать и демонстрировать способы простейшего контроля деятельности систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений по изучению техники спортивных способов плавания.          Уметь взаимодействовать с учителем и одноклассниками вербальными и невербальными средствами общения.          Различать основные способы плавания.          Развивать и демонстрировать координационные способности.          Демонстрировать технику основных способов плавания.          Выполнять упражнения на развитие выносливости и скоростных качеств</p>
<p>Задания прикладного характера.          Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные)          Игры и эстафеты в воде: «кто</p>	<p>Научатся использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.           Уметь организовать и безопасно применять игры на воде в рамках урока и в каникулярное время; в бассейне и на открытом водоёме.</p>

быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».	
---	--

**МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ,  
РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
(НА ПРИМЕРЕ «НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»)**

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

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

<p>палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий - лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.</p> <p>Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».</p>	<p>и ценностей.</p> <p>Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми</p> <p>Повышение работоспособности.</p> <p>Умение организации отдыха и досуга.</p> <p>Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.</p>
---	--

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>.

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

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

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

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых

---

2 дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

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

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

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

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

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

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

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

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

### *Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №1 «Спортивные игры»:*

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3\*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

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

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:*

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

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

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

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

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

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

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 4 «Плавание»:*

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

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

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

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

1. Погружение в воду с продолжительным выдохом(сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).
- 2.Проплыть дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.
3. Проплыть дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).
4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:*

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

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

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

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

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

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>3</sup>:*

---

<sup>3</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 п 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

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

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

**1 класс**

№ п/ п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Урок - познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках.	Как вести себя в спортивном зале?	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Упражнение. Техника безопасности	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	<u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу;  <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации/  <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

						<i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	
2	Урок-игра. Обучение элементам лёгкой атлетики.	Как стать выносливым?	Закаливание, физическая подготовка	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<i>Регулятивные: планирование</i> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
3	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа». Спец. и подготовительные упражнения по	Что такое ритм? Что такое темп?	Темп, ритм.	<b>Научатся:</b> понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность;	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i>	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам	

		л/а.			играть в подвижную игру «Гуси-лебеди».	<i>твие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию.	здоровье-сберегающего поведения.
4		Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	Что такое техника бега?	Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом».	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
5		Обучение бегу на короткие дистанции.	Что такое техника бега?	Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом».	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

					на открытом воздухе).	во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	
6	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?	Прыжок, старт, пульс	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
7	Прыжки с продвижением вперёд и назад левым и правым боком.	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?	Прыжок, старт, пульс	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми		<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

8	Прыжок в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.
9	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?	Прыжок, старт, пульс	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
10	ОРУ Урок веселая скакалка.	Какова поэтапность	Скакалка	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками;	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> -использовать	<i>Самоопределение</i> — осознание

		«Прыжки на скакалках»	при обучении прыжкам со скакалкой?		прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми.	установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	ответственности человека за общее благополучие.
11		Бросок большого мяча(1 кг) на дальность обеими руками из-за головы.	Каковы правила броска мяча? Как правильно поставить руки при броске?	Набивной мяч. Техника броска.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
12		Урок-викторина «Техника метания мяча на	Как правильно и точно выполнять	Теннисный мяч.	<b>Знают,</b> как возникла физическая культура в Древнем мире. <b>Научатся</b> выполнять	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности

		дальность».	метание мяча?		разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	(учебно - познавательная).
13		Броски малого мяча в горизонтальную цель.	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Теннисный мяч, цель, техника метания.	<b>Научатся:</b> выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.

14	Подвижные игры.	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Смыслообразование</i> —мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).
15	Обучение тестированию. Тестирование в челночном беге 3 ×10 м.	Как контролировать развитие двигательных качеств?	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию.

16	Тестирование физ. подготовки на начало учебного года.	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?	Наклоны вперед	<b>Научатся:</b> выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <u>Коммуникативные:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	<i>Самоопределение-самостоятельность</i> и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
17	Знакомство с ГТО.	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<u>Регулятивные:</u> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <u>Познавательные:</u> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <u>Коммуникативные:</u> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы,	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.

						вести устный диалог.	
18	Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	Что такое эстафета?	Эстафета.	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии, для решения коммуникативных и познавательных задач.		<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности.
19	Основы знаний. Техника безопасности. Урок познавательная гимнастика.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии <i>гимнастика</i> ; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные — использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью.		<i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).

20	Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения?	Строевые упражнения.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву».	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.
21	Строевые упражнения: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!»...	Что такое строевые упражнения?	Строевые упражнения.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения, «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!», играть в подвижную игру «Волк во рву».	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.
22	Строевые упражнения. Размыкание в шеренге и колонне на	Что такое строевые упражнения?	Строевые упражнения.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения. Построение в круг колонной и шеренгой. Повороты на месте направо и налево, играть	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической

		месте.			в подвижную игру «Волк во рву».	пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	культурой.
23		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	Что такое строевые упражнения?	Строевые упражнения.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения.	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.
24		Урок-путешествие. Перекаты и группировка.	Что такое перекаты?	Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле».	<b>Научатся:</b> держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).

25	Спортивный марафон. Перека ты и группировка	Что такое перека ты? Что такое группировка?	Перека ты, группировка.	<b>Научатся:</b> держать группировку, выполнять упражнения на матах, перека ты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле».	<i>Регулятивные:</i> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
26	Спортивный марафон «Усложненные перека ты».	Что такое перека ты? Как выполнять перека ты?	Перека ты	<b>Научатся:</b> выполнять усложненный вариант перека тов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота.	<i>Регулятивные:</i> планирование - выполнять действия в соответствии с постав- ленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> знаково- символические -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативн ое сотрудничество — ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно - познавательная).

27	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Упражнение в равновесии.	Какие существуют упражнения на координацию?	Гимнастическое бревно.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка».	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <i>Познавательные:</i> общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	<i>Самоопределение</i> — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура.
28	ОРУ. Висы и упоры. Подтягивание на низкой перекладине.	Что такое подтягивание?	Подтягивание, перекладина	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения.
29	Лазание и перелазание. Лазание по гимнастической стенке.	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях.

						<i>Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</i>	
30	Преодоление полосы препятствий.	Что такое полоса препятствий?	Полоса препятствий.	<b>Научатся:</b> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями.	<i>Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	
31	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи». Танцевальные упражнения.	Как выполнять упражнения под музыку?	Танцевальные упражнения	<b>Научатся:</b> выполнять танцевальные упражнения под музыку, выполнять физкультминутку.	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.	

32	ОРУ. Мы растем вверх.	Что такое упражнения?	Упражнения, гимнастика.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с гимнастическими палками, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.
33	Основы знаний. Техника безопасности. Подвижные игры.	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и</p>	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).

						поведение окружающих.	
34	Игры с использованием строевой подготовки.	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	<i>Самоопределение-самостоятельность</i> и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
35	Игры с использованием строевой подготовки.	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?	Подвижные игры.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности.	

					занятий.	ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	
36		Футбол. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.	Каковы основные правила игры в футбол?	Футбол, мяч, аут	<b>Научатся:</b> выполнять удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.
37		Удары по мячу, катящемуся на встречу и после ведения.	Каковы основные правила игры в футбол?	Футбол, мяч, аут	<b>Научатся:</b> выполнять удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.

						для решения коммуникативных и познавательных задач.	
38	Футбол. Подвижные игры.	Каковы основные правила игры в футбол?	Футбол, мяч, аут	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности.	
39	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	Каковы основные правила игры в футбол?	Футбол, мяч, аут	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию.	

40	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	Каковы основные правила игры в футбол?	Футбол, мяч, аут	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).
41	Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении.	Какие виды баскетбольных упражнений существуют?	Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.
42	Разновидности бросков мяча	Каковы правила	Бросок, ловля,	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе;	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные	<i>Смыслообразование</i> - мотивация

		одной рукой.	развития быстроты при броске баскетбольног о мяча одной рукой?	баскетбол	бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».	правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирован ие учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.	учебной деятельности.
43		Броски и ловля мяча в парах.	Каковы правила развития быстроты при передаче баскетбольног о мяча и его ловли?	Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирован ие учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности.
44		Ведение мяча на месте и в движении.	Каковы правила ведения баскетбольног	Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i>	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности.

			о мяча?		груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».	- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.	
45	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу»?	Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами».	<i>Регулятивные:</i> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	

46	Подвижные игры.	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<u>Регулятивные:</u> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <u>Познавательные:</u> общеучебные —самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).
47	Подвижные игры: «Бой петухов», «Совушка»...	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Бой петухов», «Совушка «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<u>Регулятивные:</u> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <u>Познавательные:</u> общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <u>Коммуникативные:</u> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).
48	Подвижные игры: «Играй,	Каковы правила при	Различные названия игр.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную	<u>Регулятивные:</u> коррекция – вносить коррективы в	<i>Нравственно-этическая</i>

	играй, мяч не теряй», «Брось-поймай».	проведении подвижных игр?	Что такое правила?	на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», « Брось-поймай»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> -обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	<i>ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
49	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Охотники и утки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Регулятивные: коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).
50	ОРУ. Подвижная игра «День и	Каковы правила при	Различные названия игр.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> - использовать	<i>Смыслообразование</i> - мотивация

		ночь».	проведении подвижных игр?	Что такое правила?	на развитие координации движений; играть в подвижные игры «День и ночь»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> , договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).
51		Урок-познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках.	Как вести себя в спортивном зале?	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Упражнение. Техника безопасности	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

52	Круговая тренировка.	Что такое скорость, бег по кругу?	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант).	<i><u>Регулятивные:</u> осуществлен ие учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i><u>Познавательные:</u> общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i><u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	<i>Самоопределение</i> - готовность и способность к саморазвитию.
53	Знакомство с эстафетами.	Что такое эстафета?	Эстафета	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i><u>Регулятивные:</u> планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <i><u>Познавательные:</u> общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i><u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии, для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности.

54	Повторение техники прыжка в длину с места.	Как вести контроль, за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.
55	Тестирование в прыжке в длину с места.	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	<i>Самоопределение</i> осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.
56	Повторение техники прыжка	Как вести контроль, за	Прыжок в высоту с	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать	<i>Самоопределение</i> — осознание

		в высоту с места.	развитием двигательных качеств?	места.	на развитие координации движений, прыжок в высоту с места, упражнения на внимание и гибкость.	учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.
57		Бросок большого мяча(1 кг) на дальность обеими руками из-за головы.	Каковы правила броска мяча? Как правильно поставить руки при броске.	Набивной мяч. Техника броска.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
58		Метание мяча на	Каковы правила	Мяч. Техника	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на	<i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в	<i>Нравственно-этическая</i>

	дальность.	метания мяча? Как правильно поставить руку при метании?	метания.	внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	<i>ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность , эмоционально-нравственная отзывчивость
--	------------	---	----------	---	--	---

59	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Теннисный мяч, цель, техника метания.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки».	<p><i>Регулятивные:</i> коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>
60	Тестирование в беге на скорость на 30 м.	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?	Скорость, бег.	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробы – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное</p>	<p><i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности.</p>

						мнение и позицию.	
61	Повторить высокий старт. Повторить стартовое ускорение.	Как стать выносливым?	Закаливание, физическая подготовка.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	<u>Регулятивные:</u> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <u>Познавательные:</u> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
62	Обучение бегу на выносливость.	Как работать над распределением сил по дистанции?	Секундомер, распределение сил по дистанции.	<b>Научатся:</b> выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании способов решений. <u>Познавательные:</u> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности.	

						для решения коммуникативных и познавательных задач.	
63		Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.	Какие правила в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа?	Подтягивание, перекладина.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения.

64	Круговая тренировка.	Что такое скорость? бег по кругу?	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг.	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант).</p>	<p><i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p><i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию.</p>
65	Круговая тренировка.	Что такое круговая тренировка?	Тренировка, вираж, передача эстафеты.	<p><b>Научатся:</b> выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека.</p>

66	Подвижные игры.	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<p><b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><u>Познавательные:</u> общеучебные - использовать общие приемы решения задач.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование учебного сотрудничества — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.</p>	Самоопределение - принятие образа хорошего ученика.
----	-----------------	---	--	---	---	---

№п/п	Сроки	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметный результат	УУД	Личностный результат
1		Правила безопасности на уроках физической культуры.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
2		Обучение элементам лёгкой атлетики. Подвижная игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; техника высокого старта.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.

3		Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
4		Низкий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с низкого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке
5		Низкий старт с ускорением. Основные	Цель: формировать знания и представления о	О основных физических качеств (сила,	Научатся ориентироваться в понятиях:	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять	Учатся ответственному отношению за общее

		физические качества (сила, быстрота, выносливость...).	двигательном режиме младшего школьника.	быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	благополучие и умению не создавать конфликтов.
6		Бег с изменением направления. Бег с изменением направления. Бег с изменением темпа.	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге.	О беге из различных положений.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
7		Обучение бегу с преодолением препятствий. Круговая тренировка.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить станции круговой тренировки. Бег с преодолением препятствий.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
8		Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
9		Бег на выносливость.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
10		Эстафеты с бегом на	Цель: научить использовать двигательный опыт	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся понимать необходимость развития основных	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Учатся нести ответственность за здоровый образ

		скорость.	в массовых формах соревновательной деятельности.	ног, туловища, головы.	физических качеств и как измерять их уровень развития.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.
11		Прыжки на месте.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки на месте.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
12		Прыжки с поворотом на 90*, 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков с поворотом на 90*,	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 90*, 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			180* и 360 *.			и «болеть» за своих товарищей.	
13		Прыжки через препятствия.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
14		<i>Прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега.</i>	Цель: активизировать деятельность учащихся при выполнении прыжков в длину с места и в высоту с прямого разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	<i>Научатся выполнять прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега.</i>	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.
15		Броски большого мяча снизу, из положения стоя	Цель: формировать знания и представления о	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять броски большого мяча из положения	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Учатся нести ответственность за здоровый образ

		и сидя.	физических качествах человека.	ног, туловища, головы.	стоя и сидя.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
16		Метание малого мяча на дальность.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, метания мяча на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
17		Основы знаний. Техника безопасности. Основные физические качества (гибкость, ловкость,	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О основных физических качеств (гибкость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.

		координация движения).			координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	
18		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, повороты кругом.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, повороты кругом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
19		Акробатика. Из положения лёжа на спине, стойка на лопатках. Мост.	Цели: формировать знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале; научить расчёту на три, делать стойку.	Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

20	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу, соблюдая правила безопасности.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, и доброжелательно относится к партнёрам по игре.
21	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Цель: формировать знания и представления о полупереворотах назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
22	Повторение акробатических элементов.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к

						Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	физической нагрузке.
23		Упражнение на формирование осанки.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
24		Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие гибкости.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на гимнастическом бревне, и упражнения на развитие гибкости.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

25	Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на развитие координации.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на гимнастическом бревне, и упражнения на развитие координации.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
26	Комбинация на гимнастическом бревне (ходьба на носках, повороты кругом...).	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на гимнастическом бревне.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять комбинацию на гимнастическом бревне.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
27	Висы и упоры. Разновидности висов.	Цель: формировать знания и представления о	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Учатся ответственному отношению к

			правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	ног, туловища, головы.	кувырок назад, висы на низкой перекладине.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
28		Подтягивание в висе, и в висе лёжа.	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни; формировать знания и представления о безопасном поведении при подтягивании на низкой перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Адекватная мотивация.
29		Лазание и перелезание. Игровые упражнения.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

						оценивать свои действия.	
30		Лазание по гимнастической стенке.	Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при лазаниях и перелезаниях.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
31		Основы знаний. Техника безопасности.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
32.		Игры с использованием строевой подготовки.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных

			строевых упражнений.		диагонали».	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ситуаций
33	Игры с использованием строевой подготовки.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
34	Футбол. Остановка катящегося мяча.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	

			упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.			способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	
35.		Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, соблюдать правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
36.		Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

					футбол.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	нагрузке.
37.		Ведение мяча между стойками.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
38.		Обводка стоек.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

					футбол.	использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	нагрузке.
39.		Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.  Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
40.		Игра в футбол по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть в подвижные и спортивные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять футбольные упражнения с мячом, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.  Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
41.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть в подвижные и спортивные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять футбольные упражнения с мячом, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
42.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть в подвижные и спортивные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять футбольные упражнения с мячом, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	

						взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	
43.	Баскетбол. Стойка баскетболистка, передвижение в стойке без мяча.	Цель: формировать знания и представления о владении мячом на месте и в движении.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
44.	В стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	

						оценивать свои действия.	
45.	Бег спиной вперед. Остановка в шаге, в шаге и прыжком.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
46.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	Цель: формировать знания и представления о владении мячом на месте и в движении.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	

47.	Ловля мяча на месте и в движении.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
48.	Броски мяча обеими руками, стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).	Цель: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и от стены.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
49.	Передачи мяча (снизу, от груди, от плеча).	Цель: ловля и передача мяча двумя руками от груди в	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется

			парах и от стены.	головы.	Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	позитивное отношение к физической нагрузке.
50.		Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Мяч соседу», «По точкам».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять передачи мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
51.		Урок - познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках.	Как вести себя в спортивном зале?	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Лёгкая атлетика. Упражнение. Техника	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр,	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение избегать конфликтов и

				безопасности.	занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.	приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	находить выходы из спорных ситуаций.
52.	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека.	Что такое режим дня?	Режим дня, гигиена человека.	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза».	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию.	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	
53.	Круговая тренировка.	Что такое скорость? бег по кругу?	Ускорение. Отрезок. Темп бега.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию.	

				Техника бега. Круг.	движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант).	необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	
54.		Прыжки на месте.	на Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки на месте.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
55.		Прыжки через препятствия.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к

					упражнения на внимание.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	физической нагрузке.
56.		Тестирование прыжка в длину с места.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
57.		Прыжки с поворотом на 90*, 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков с поворотом на 90*,	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 90*, 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			180* и 360 *.			«болеть» за своих товарищей.	
58.		<i>Прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега.</i>	Цель: активизировать деятельность учащихся при выполнении прыжков в длину с места и в высоту с прямого разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	<i>Научатся выполнять прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега.</i>	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.
59.		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
60.		Повторить упражнение к овладению техникой бега, прыжков,	Цель: формировать знания и представления о физических	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное

		метание. Круговая тренировка.	качествах человека.	головы.	тренировки.	решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	отношение к физической нагрузке.
61.		Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
62.		Повторить упражнение к овладению техникой бега, прыжков, метание. Круговая	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

		тренировка.				окужающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	нагрузке.
63.		Круговая тренировка. Игра «Совушка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
64.		Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			площадке и в спортивном зале.			радоваться успехам одноклассников.	
65.		Низкий старт с ускорением. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость...)	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.
66.		Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Игра «Вышибалы».	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни; формировать знания и представления о безопасном поведении при броске мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
67.		Круговая тренировка.	Цель: формировать знания и	Об основных положениях и	Научатся выполнять упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с	Учатся нести ответственность за

		Игра «Бросок ногой»	представления о физических качествах человека.	движениях рук, ног, туловища, головы.	внимание, проходить станции круговой тренировки.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
68.		Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Правила безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью/	<i>Смыслообразова ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций/

2		Обучение элементам лёгкой атлетики.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
3		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре.
4		Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.

5		Совершенствование бега на средние дистанции, 500 м.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на развитие скорости, разминочный бег 500 м.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.
6		Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег 1 км.	Цель: совершенствовать технику беговых упражнений.	Об основных положениях и движениях ног.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
7		Тестирование бега на 1000 м. Игра	Цель: формировать знания и представления о необходимости	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку, направленную на скоростных	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,

		«Ловишки».	соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	головы.	способностей, сдавать тестирование бега на 1000 м.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
8		Развитие двигательных качеств – выносливости.	Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.
9		Бег в течение 6 мин.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять технику высокого старта, сдавать тестирование бега в течение 6 мин.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.

10		Бег на выносливость.	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге.	О беге из различных положений.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
11		Прыжки с продвижением вперед и назад. Подвижные игры.	Цель: активизировать деятельность учащихся при прыжках вперед и назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
12		Прыжки правым, левым боком. Подвижные игры «Выше ноги от земли».	Цель: совершенствование упражнений на внимание и двигательную память.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

					память.		
13		Обучение прыжкам в длину с разбега, способом «согнув ноги».	Цель: активизировать деятельность учащихся при выполнении прыжка в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с разбега, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
14		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	Цель: активизировать деятельность учащихся при тестировании прыжков в длину с места.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.
15		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка».	Цель: совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими	Адекватная мотивация.

			максимальный результат.			людьми.	
16		Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка».	Цель: выполнение подвижных игр для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, прыжки на скакалке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
17		Броски и метания. Упражнения для развития силы и рук.	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
18		Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча из положения сидя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

		колонах».				свои действия.	нагрузке
19		Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше».	Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
20		Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни; формировать знания и представления о безопасном поведении при броске мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
21		ОФП. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.

					поведения на уроке.	свои действия.	
22		Лёгкоатлетические игры и эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
23		Тестирование ГТО. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	Цель: активизировать деятельность учащихся при тестировании прыжков в длину.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.
24		Тестирование физ. подготовки на начало учебного года. Тестирование челночного бега. Игра «Пустое	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование челночного бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

		место».				ситуациях общения.	нагрузке.
25		Игры с элементами лёгкой атлетики. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	Цель: совершенствование упражнений на внимание и двигательную память.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
26		Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Подвижная игра «Ловишки».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
27		Подвижная игра «Медведь во бору».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить

						способами взаимодействия с окружающими людьми.	выходы из спорных ситуаций.
28		Основы знаний. Техника безопасности по разделу гимнастика.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразован</i> ие - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
29		Строевая подготовка. Обучение: - «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», на 1-2 рассчитайсь.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных

						свои действия.	ситуаций.
30		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
31		Акробатика. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, кувырок вперед.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности.	Учатся нести ответственность, за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре.
32		Акробатика. Усложненные кувырки вперед.	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к

					внимание.	сотрудничестве.	зарядке.
33		Акробатика: - кувырок назад до упора на коленях, и до упора присев. Подвижная игра «Гуси и волк».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения кувырков назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырки вперед, назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Адекватная мотивация.
34		Стойка на лопатках. «Мост».	Цели: формировать знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале; научить расчёту на три, делать стойку.	Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
35		Акробатические комбинации из освоенных элементов.	Цель: формировать знания и представления о полупереворотах назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к

					лопатках.	контроль, адекватно оценивать свои действия.	физической нагрузке.
36		Прикладная гимнастика. Упражнение в равновесии (гимн. бревно)	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения на гимнастическом бревне.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
37		Упражнения в равновесии «Ласточка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения на гимнастическом бревне.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
38		Упражнения в равновесии-ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения на гимнастическом	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из

		ноге.	бревне.			окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	спорных ситуаций.
39		Висы и упоры, проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений волевых качеств.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке, внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
40		Лазание и перелазание: перелазание через бревно, коня, лазание по гимнастической стенке.	Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при лазаниях и перелазаниях.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
41		Лазание по канату.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к

			лазании по канату.			окужающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	физической нагрузке.
42		Преодоление полосы препятствий.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
43		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Цель: формировать умения выполнять упражнения без предметов.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения без предметов. Комплекс утренней зарядки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
44		ОРУ с предметами. Вращение обруча.	Цель: формировать умения вращать обруч, игровые упражнения на	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и

			реакцию и внимание.	головы.	реакцию и внимание.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	умению находить выходы из спорных ситуаций.
45		Танцевальные упражнения. Движение приставным бегом, шагом. Шаг галопа в парах, полька.	Цель: формировать умения двигаться приставным бегом, шагом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся двигаться приставным бегом, шагом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
46		Танцевальные упражнения, сочетание изученных танцевальных шагов.	Цель: формировать умения двигаться приставным бегом, шагом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся двигаться приставным бегом, шагом, выполнять изученные танцевальные упражнения.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
47		Танцевальные упражнения, русский медленный	Цель: формировать умения двигаться русским медленным шагом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся двигаться, русским медленным шагом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и

		шаг.		ГОЛОВЫ.		Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	умению находить выходы из спорных ситуаций.
48		Игровые упражнения. Подвижные игры.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

49		Основы знаний. Техника безопасности.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности при игре с мячом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: обще-учебные - использовать общие приемы решения поставленных задач;	Смысло-образование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая
----	--	---	--	--	--	--	--

						определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	ориентация умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
50		Игры с использованием строевой подготовки.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Игра «Класс, смирно!». Развитие координационных способностей.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся различать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
51		Игры с использованием строевой подготовки.	Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Игра «Класс, смирно!». Развитие координационных способностей.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся различать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

52		<b>Футбол.</b> Обучение элементам футбола.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи. Узнают правила игры в футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
53		Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебных задач. Совершенствование игры в футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
54		Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

			и в спортивном зале.				
55		Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
56		Учебная игра по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть по правилам, соблюдать правила игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
57		Учебная игра по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть по правилам, соблюдать правила игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

					координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	нагрузке.
58		Учебная игра по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть по правилам, соблюдать правила игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
59		Учебная игра по упрощенным правилам.	Цель: формировать умения играть по правилам, соблюдать правила игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
60		Учебная игра по	Цель: формировать умения играть по	Об основных положениях и	Научатся выполнять игровые упражнения	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся ответственному

		упрощенным правилам.	правилам, соблюдать правила игры.	движениях рук, ног, туловища, головы.	в команде.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
61		<b>Баскетбол.</b> Обучение элементам баскетбола.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности при игре с мячом. История возникновения игры в баскетбол. Познакомить с правилами игры в баскетбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
62		Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.	Цель: формировать умения двигаться приставным шагом, левым, правым боком, спиной вперед.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в	Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения следить за безопасностью	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

					кольцо.	друг друга.	
63		Ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой).	Цель: формировать умения двигаться приставным бегом, вокруг стоек (змейкой).	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
64		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Цель: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и от стены.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

65		Бросок мяча с места.	Цель: формировать знания и представления броскамяча разными способами в игре баскетбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
66		Бросок мяча в кольцо.	Цель: формировать знания и представления броскамяча в кольцо, в игре баскетбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
67		Подвижные игры: «Гонка мячей в колоннах», «Овладей мячом», «Мяч ловцу».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						общения.	
68		Эстафеты с баскетбольным мячом.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
69		Подвижные игры с мячом.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

						безопасностью друг друга.	
70		<b>Волейбол.</b> Обучение элементам волейбола.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку волейболиста, передвижение в стойке волейболиста, передачи мяча на месте.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
71		Прием мяча снизу двумя руками.	Цель: формировать знания и представления о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
72		Передача мяча двумя руками сверху, вперед – вверх.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять передачи мяча двумя руками сверху, вперед, вверх. Выполнять комплекс	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется

			человека.	головой.	упражнений для развития мышц рук, ног.	Коммуникативные: научиться осуществлять контроль, адекватно оценивать свои действия.	позитивное отношение к физической нагрузке.
73		Нижняя прямая подача.	Цель: формировать знания и представления о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять прямую нижнюю подачу.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
74		Подвижная игра «Два мяча».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Два мяча».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

75		Подвижная игра «Пионербол».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Пионербол».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения в команде.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
76		Подвижная игра «Пионербол».	Цель: совершенствование упражнений на внимание и двигательную память.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
77		Подвижная игра «Пионербол».	Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при игре.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической

						приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	нагрузке.
78		Подвижная игра «Пионербол».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
79		Правила безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

						играми. <u>Коммуникативные:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	
80		Измерение уровня развития основных физических качеств.	Цель: научить использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.
81		Подвижная игра «Третий лишний».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.

						свои действия.	
82		Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место».	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
83		Подвижная игра «Два мяча».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Два мяча».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	<i>Смыслообразова-ние</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
84		Тестирование прыжка в длину с места.	Цель: формировать знания и представления о необходимости	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,

		Игра в футбол.	соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	головы.	соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
85		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка».	Цель: формирование представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
86		Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
87		Круговая тренировка.	Цель: формировать знания и	Об основных положениях и	Научатся выполнять разминку,	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся нести ответственность

		Игра «Хвостик».	представления о физических качествах человека.	движениях рук, ног, туловища, головы.	направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
88		Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».	Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.
89		Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

90		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
91		Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча из положения сидя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
92		Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет».	Цель: формировать умения двигаться приставным бегом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся двигаться приставным бегом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных

						общения.	ситуаций.
93		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
94		Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
95		Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное

					упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	отношение к физической нагрузке.
96		Подвижные игры на выносливость.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
97		Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

98		Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
99		Обучение прыжкам в длину с разбега, способом «согнув ноги».	Цель: активизировать деятельность учащихся при выполнении прыжка в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с разбега, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
100		Подвижные игры с мячом.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных

						общения, следить за безопасностью друг друга.	ситуаций.
101		Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
102		Подведение итогов года. Эстафеты.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.

						общие приемы решения задач.	
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Техника безопасности и на уроках легкой атлетики. Основы теоретических знаний.	Строго соблюдать инструкцию по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Правила составления и выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств.	Инструкция по технике безопасности на занятиях л/а. Комплекс упражнений. Физические качества.	<b>Научатся:</b> Составлять комплекс упражнений для развития силы рук. Должны знать и соблюдать технику безопасности при занятиях на ф.к.	<i>Регулятивные:</i> целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
2-3		Физическая подготовка. Подвижные игры	Что такое развитие силовых способностей? Какими упражнениями развивать координацию, быстроту, выносливость? Каковы правила при проведении подвижных игр?	Разминка. бег; старт из п.лежа. Подвижная игра «Быстро по местам»	<b>Научатся:</b> Выполнять разминку для уроков л/а;прыжки через скакалку на месте поочередно правой и левой; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; пробегать 30м дистанцию (кто быстрее) в парах из разных и.п.; бегать до	<i>Регулятивные:</i> планирование —применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные-контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.

					3-х минут без остановки в удобном темпе; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	за помощью	
4-5.	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.	Как развивать выносливость, силовые способности, координацию, быстроту и какими упражнениями? Как нужно ставить ноги в беге с высоким подниманием бедра? Как должны работать руки в прыжках в длину с места? Каковы правила метания? Метание м/мяча способом «из-за головы через плечо». Соблюдать правила в играх.	Выносливость Сила. Бег. Прыжки Броски. Метание м/мяча способом «из-за головы через плечо».	<b>Научатся:</b> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков; следить за правильной постановкой ног и работой рук в беге с высоким подниманием бедра; держать правильно мяч при метании; играть в игру «К своим флажкам»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями.	<i>Регулятивные:</i> планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные:</i> общеучебные — контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
6	Физическая	Какие упражнения	Беговая	<b>Научатся:</b> подбирать	<i>Регулятивные:</i> планирование -	<i>Нравственно-этическая</i>	

		<p>подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.</p>	<p>могут развивать беговую выносливость. Как работают руки при выполнении метания мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.</p>	<p>разминка; Старт. техника низкого старта; техника метания мяча.</p>	<p>наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять замах в метании мяча; играть в игру «Вызов номеров»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.</p>	<p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p><i>ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
7-8		<p>Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры.</p>	<p>Какие упражнения могут развивать беговую выносливость. Как работают руки при выполнении метания мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.</p>	<p>Беговая разминка; техника низкого старта; Финиш техника метания мяча.</p>	<p><b>Научатся:</b> бежать 400м (прикидка); подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Вызов номеров»; соблюдать правила</p>	<p><i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

					взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми		
9	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры.	Какие пробежать быстрее всех? Как должны работать руки при метании мяча? Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Положение «натянутого лука»	<b>Научатся:</b> бежать 400м на результат; подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места на результат; бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
10	Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные	Какие пробежать быстрее всех? Как должны работать руки при метании мяча?	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Положение «натянутого лука».	<b>Научатся:</b> бежать 6 минут (прикидка); подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в высоту с	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	

		игры.	Как должны работать ноги в прыжках в длину с места. Соблюдать правила в играх.	Заступ в прыжках в длину.	места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>e</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	
11		Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание.	Выполнить контрольные упражнения как можно лучше.	Старт. Бег по дистанции. Финиш. Результат.	<b>Научатся:</b> бег 6-и минутный на мах результат; выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метание мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> <i>e</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
12-14		Физическая подготовка.	Как рассчитать свои силы на беге 1000м?	Марафонский бег.	<b>Научатся:</b> бегать 1000м с максимальным	<i>Регулятивные: планирование</i> — выбирать действия в	<i>Смыслообразование</i> - адекватная

		Подвижные игры.	Как определить, физически развит человек? Соблюдать правила в играх.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки», «Пустое место».	результатом; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки, «Пустое место»;соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебны е-контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
15-17		Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения прыжков со скакалкой с изменением темпа вращения, разучивания прыжка в высоту способом «перешагивание», для выполнения челночного бега, развития быстроты, выносливости; подвижной игры «Удочка под ногами».	Прыжки. 6-минутный бег. Игра «Удочка под ногами».	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на технику; координировать движения в ч/б и бегать на результат; выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалкуразными способами и на время (кол-во раз); уметь бежать 3-4 минуты (без остановки); прыгать в высоту изученным способом; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми.	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебны е—ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.

18	Метание мяча Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения метания мяча способом «из-за головы» с разбега; прыгать в длину с места; соблюдать технику безопасности.	Мяч для метания. Правила метания.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на результат; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки».	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
19	Основы теоретических знаний. Физическая подготовка.	Обучение правильной осанке, способы ее контроля и специальные физические упражнения для ее формирования. Какие упражнения нужно выполнять, чтобы была правильная осанка. Развитие координации.	Осанка. Травма Первая помощь. Ходьба. Выпады. Прыжки. Полушпагаты. Выкруты.	<b>Научатся:</b> Определять прав.осанку по критериям, составлять и выполнять комплекс упр; ходить с поворотами и приседами, с предметами на голове; прыгать вверх вперед толчком ногами о г/мостик; выполнять выпады и полушпагаты на месте.	<i>Регулятивные:</i> планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	<i>Смыслообразование</i> -мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).
20-22	Организуемые	Перестроение по два в шеренгу и колонну на	Перестроение Колонна.	<b>Научатся:</b> выполнять перестроение по два в	<i>Регулятивные:</i> планирование - выполнять действия в	<i>Смыслообразование</i> -мотивация учебной

		команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	месте? Ходьба на месте на подсчет. Стойка на лопатках. Как развивать силу, и где она нужна? Как развивать гибкость, какими упражнениями?	Шеренга. Перекаты. Группировка. Стойка на лопатках. Осанка. Координация движений.	шеренгу и колонну на месте; ходить в ногу в колонне по два; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; выполнять вис и захват каната ногами, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой. Выполнять подтягивание в висе лежа. Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями).	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	деятельности (учебно-познавательная).
23-25		Физическая подготовка. Организуемые команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения.	Построение и ходьба в шеренге и колонне по одному.	Шеренга. Колонна. Группировка. Перекаты. Кувырок. Канат.	<b>Научатся:</b> начинать ходьбу на месте с левой ноги и по команде « На месте Шагом, Марш!»; выполнять стойку на лопатках, выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой; выполнять лазанье по канату в три приема. Передвигаться	<i>Регулятивные: планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование</i>	<i>Смыслообразование-мотивация учебной деятельности</i> (учебно-познавательная).

					по г/стенке вертикально, толчком двух ног. Выполнять упражнение «пресс» без учета времени.	<i>ние учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</i>	
26-28	Организовать команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Какая команда подается при перестроении в две шеренги? Что такое «мост» и как его выполнять?	Шеренга. Колонна. Перекаты. Группировка Кувырок. «Мост». Канат.	<b>Научатся:</b> выполнять перестроение в 2 шеренги с проговариванием команды. Выполнять повороты на месте «Напра-во!», «Налево!» по команде старшего. Выполнять кувырок назад в упор стоя на коленях; «мост» из положения лежа на спине. Лазать по канату в 3 приема на высоту 3м. Выполнять подтягивание в упоре лежа. Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями). Упражнения в упоре лежа с продвижением	<i>Регулятивные: планирование - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; коррекция — вносить изменения в план действия. Познавательные: общеучебные - определять, где применяются действия с лазанием; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы; управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</i>	<i>Смыслообразование- мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).</i>	

					вперед.		
29-31	Организирующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка.	Создать условия для организации и проведения подводящих упражнений к опорному прыжку; выполнения упражнений на 12 счетов? Какими еще упражнениями можно развивать силовые способности?	Повороты на месте. Кувырок назад.	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на низкой перекладине; опорный прыжок через г/козла; выполнять упражнения на 12 счетов. Подтягивание в висе лежа.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - собственное мнение и позицию.		<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).
32	Танцевальные упражнения. Придумать танец.	Создать условия для организации и проведения танцевальных упражнений.	Контрольный урок. Придумать танец.	<b>Научатся:</b> выполнять танцевальные упражнения под музыку; научатся слушать музыку.	<i>Регулятивные: планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> - формулировать и решать проблемы, искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).

33		Сообщение теоретическ их знаний. Футбол. Физическая подготовка.	Физическая культура в царской России. Создание условий для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры в футбол, разучивание футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч.	<b>Научатся:</b> Играть в подвижную игру «Футбольные собачки»; выполнять удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу на месте; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. Уметь выполнять отжимание от скамейки.	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебны е - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициати вное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
34		Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для проведения беговой разминки, игры «Микрофутбол»; разучивание техники вбрасывания из-за боковой; футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся:</b> выполнени е построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; овладение техникой вбрасывания из-за боковой, футбольных упражнений играть в микрофутбол 2Х2 без вратарей.	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебны е - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициати вное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.

35	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для разучивания новой беговой разминки, проведения игры «Микрофутбол».	Футбол. Футбольный мяч.	<b>Научатся:</b> выполнении построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; играть в микрофутбол 2X2 без вратарей.	<u>Регулятивные:</u> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <u>Познавательные:</u> общеучебные - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное Решение.
36	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; командных действий в «микрофутболе»; играть в подвижную игру «Собачки ногами».	<u>Регулятивные:</u> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <u>Познавательные:</u> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <u>Коммуникативные:</u> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.

37	Физическая подготовка. Футбол.	Создать условия для организации и проведения беговой разминки, командных действий во время игры, разучивание и совершенствование футбольных упражнений.	Футбол. Футбольный мяч. Аут.	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, ходьбы, бега, беговой разминки, упражнений на внимание; командных действий в «микрофутболе»; играть в подвижную игру «Собачки ногами».	<i>Регулятивные:</i> обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда. <i>Познавательные:</i> характеристика действий, объективная их оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
38-39	Физическая подготовка. Футбол.	Развитие координации, ловкости. Как правильно использовать технические приемы (передачу, ведение и удары по воротам) в игре. Сколько замен в футболе? Сколько полевых игроков?	Ловкость. Счет в игре. Замена в игре. Полевые игроки.	<b>Уметь:</b> Выполнять передачу мяча с остановкой в паре с партнером; ведение мяча внутренней стороной стопы; удар по воротам низом. Играть в микрофутбол.	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
40-41	Физическая подготовка. Футбол.	Развитие координации, ловкости.	Ловкость. Счет в игре. Замена в игре.	<b>Уметь:</b> Выполнять передачу мяча с остановкой в	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев

			Как правильно использовать технические приемы (передачу, ведение и удары по воротам) в игре. Сколько замен в футболе? Сколько полевых игроков?	Полевые игроки.	паре с партнером; ведение мяча внутренней стороной стопы; удар по воротам низом. Играть в микрофутбол.	задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью	успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
42-48	Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра.	Как выполнить бросок мяча, чтобы он попал в корзину? Как нужно ловить мяч, чтобы он не упал на пол? Как должны работать ноги, чтобы помочь рукам выполнить передачу мяча от груди двумя руками. Передвижение приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, кто быстрее.	Бросок мяча в б/б корзину. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижение на площадке. Микробаскетбол.	<b>Уметь:</b> выполнять технические действия (бросок, ловля, передача мяча, передвижения) и применять их в игре 1х1; 2х2; передвигаться с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.	<i>Регулятивные:</i> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения технических действий. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
49-51	Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения	Создать условия для повторения разминки с мячом среднего размера в парах, спортивной игры «микробаскетбол», ознакомления, повторения	Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча. Передвижения. Игра «Салки».	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега с заданием, разминки на развитие координации	<i>Регулятивные:</i> планирование — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения технических	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	

		ия без мяча. Подвижные игры.	комбинаций и обманных действий в игре.		движений, играть в игру «микробаскетбол», соблюдать технику безопасности.	действий. <i>Коммуникативные: планирование учебногосотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью.	
52		Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча. Подвижные игры.	Создать условия для повторения разминки с мячом среднего размера в парах, спортивной игры «микробаскетбол», ознакомления, повторения комбинаций и обманных действий в игре.	Баскетбол. Бросок мяча. Ведение мяча. Передвижения. Игра «Салки».	<b>Научатся:</b> выполнение построений, строевых и организационных команд и упражнений, бега с заданием, разминки на развитие координации движений, играть в игру «микробаскетбол», соблюдать технику безопасности.	<i>Регулятивные: планирование</i> — выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Познавательные: общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения технических действий. <i>Коммуникативные: планирование учебногосотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.
53		Техника безопасност и на уроках легкой атлетики. Основы теоретическ их знаний.	Строго соблюдать инструкцию по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Правила составления и выполнения комплексов упражнений на развитие физических качеств.	Инструкция по технике безопасности на занятиях л/а. Комплекс упражнений. Физические качества/	<b>Научатся:</b> Составлять комплекс упражнений для развития силы рук. Должны знать и соблюдать технику безопасности при занятиях на ф.к.	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> -использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.

						культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	
54-55	Физическая подготовка. Подвижные игры.	Что такое развитие силовых способностей? Какими упражнениями развивать координацию, быстроту, выносливость? Каковы правила при проведении подвижных игр?	Разминка. бег;старт из полож. лежа. Подвижная игра «Быстро по местам».	<b>Научатся:</b> Выполнять разминку для уроков л/а; прыжки через скакалку на месте поочередно правой и левой; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; пробегать 30м дистанцию (кто быстрее) в парах из разных и.п.; бегать до 3-х минут без остановки в удобном темпе; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями .	<i>Регулятивные: планирование</i> —применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные: общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	

56-59	Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры.	Создать условия для организации и проведения прыжков со скакалкой с изменением темпа вращения, разучивания прыжка в высоту способом «перешагивание», для выполнения челночного бега, развития быстроты, выносливости; подвижной игры «Удочка под ногами».	Прыжки. 6-минутный бег. Игра «Удочка под ногами».	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на технику; координировать движения в ч/б и бегать на результат; выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку разными способами и на время (кол-во раз); уметь бежать 3-4 минуты (без остановки); прыгать в высоту изученным способом; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми.	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.
60-63	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание мяча.	Создать условия для организации и проведения метания мяча способом «из-за головы» с разбега; прыгать в длину с места; соблюдать технику безопасности.	Мяч для метания. Правила метания.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на	<b>Научатся:</b> выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки».	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.

					результат; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки».		
64-67	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения бега с низкого старта из разных и.п. и с разным положением рук.	Бег на короткие дистанции. Прыжки с высоты.	<b>Научатся:</b> выполнять бег с низкого старта; на 30м на скорость; метать мяч в горизонтальную цель; прыгать с высоты; играть в подвижную игру «День и ночь».	<i>Регулятивные: целеполагание</i> -формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
68	Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание.	Создать условия для организации и проведения контрольного упражнения бег на 30м.	Виды бега, прыжков, метания входящие в олимпийские игры.	<b>Научатся:</b> выполнять бег на 30м на скорость; метать мяч в подвижную цель; прыгать в длину с разбега «согнув ноги»; играть в подвижную игру «День и ночь».	<i>Регулятивные: целеполагание</i> -формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	

