

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРИРЕЧЕНСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического
объединения учителей начальных классов

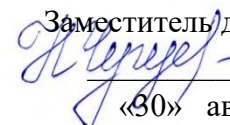
Руководитель ШМО:

 М.И.Жилина

Протокол № 1

от «29» августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Н.И. Чугуевская
«30» августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2-4 КЛАССОВ**

Жилина Мария Ивановна
учитель начальных классов
высшая квалификационная категория

п.Приреченск
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, реализацию программы формирования универсальных учебных действий и разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- рекомендациями Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- с учетом авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича;
- УП МБОУ «Приреченская СОШ»

Используемый учебник:

В.И.Лях. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019

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

Цель программы:

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укреплять* здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствовать* жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формировать* общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развивать* интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучать* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В Примерной программе на курс «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Раздел «Плавание» исключен из тематического планирования, т.к. нет условий для его проведения (отсутствует бассейн).

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (сильные ветра, морозы), часы, отведенные на лыжную подготовку в 1 классе, распределены между остальными разделами программы. Это не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе. Знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны.

Также с учетом погодных условий в тематическом планировании уроки раздела «Лыжные гонки» могут быть передвинуты по срокам.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены следующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики»,

«Легкая атлетика». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. На каждом уроке обязательно проводятся общеразвивающие упражнения, позволяющие функционально воздействовать на развитие основных физических качеств и планировать динамику нагрузок на различные группы мышц.

Выполняя программный материал, уроки проводятся, по возможности, на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

- с образовательно-познавательной,
- образовательно-предметной и
- образовательно-тренировочной направленностью.

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

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

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с УП МБОУ «Приреченская СОШ» в 2022-2023 учебном году на изучение курса отводится во 2-4 классах – 102 часа (2 часа физкультуры + 1 час «Шахматной азбуки» в неделю)

Учебная программа «Физическая культура» адресована обучающимся 2-4 классов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Раздел	Количество часов				содержание раздела
	Класс				
	1	2	3	4	
Знания о физической культуре					
физическая культура	1	1	1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
из истории физической культуры	1	1	1	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
физические упражнения	1	1	1	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности					
самостоятельные занятия	1	1	1	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, оздоровительных

					занятий в режиме дня (утренняя зарядка. физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	
самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	
самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
Физическое совершенствование						
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2	2	2	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>						
Гимнастика с основами акробатики	23	22	16	14	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев. кувырок вперёд.	

					<p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</i></p> <p><i>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	
Легкая атлетика	25	18	17	17	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	
Лыжные гонки	–	10	8	8		
Подвижные и спортивные игры:						
подвижные игры	33	34	34	34	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i></p> <p><i>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i></p> <p><i>На материале игр народностей Красноярского края</i></p>	
Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	12	12	<p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;</i></p>	

Подвижные игры с элементами пионербола	-	-	4	6	ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Пионербол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале пионербола
Подвижные игры с элементами футбола	-	-	3	3	
ИТОГО:	99	102	102	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 класс.

№ п\п	Тема урока	Содержание урока	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты					дата		примеч
				предметные	личностные	познавательные	коммуникативные	регулятивные	план	факт	
1.	Высокий старт.	ТБ на спортивной площадке Высокий старт.	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Соблюдает технику безопасности на спортивной площадке. Знает разновидности и ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссии, правильно выражать свои мысли			

2.	Прыжок в длину	Бег с ускорением до 20 метров. Прыжки в длину с разбега на результат.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Знает разновидности и ходьбы, бега. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
3.	Бег.	Высокий старт. Бег 30 метров на результат. Прыжки по размеченным участкам.	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Умеет выполнять бег с высокого старта. Умеет выполнять прыжки по разметкам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельно, инициативу, ответственность, причины неудач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			
4.	Челночный бег.	ОРУ. Повороты на месте, размыкание. Челночный бег.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	Демонстрирует технику челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность			

			беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		ЗОЖ	системы.		сть, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).			
5.	Беговая подготовка.	Бег на дистанцию 60м, 500м на результат	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Знает разновидности и бега. Различать и выполнять строевые команды	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновать правильность или ошибочность результата			
6.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. Метание мяча в вертикальную цель.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники	Знает технику прыжка. Умеют метать мяч в вертикальную цель	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться			

			безопасности при метании малого мяча.		ответственность, причины неудач.						
7.	Метание мяча.	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Умеет правильно метать мячи в вертикальную и горизонтальную цель.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
8.	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.		Соблюдает правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений при выполнении бега, прыжков, метаний.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять метание мяча на дальность	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			

								а			
9.	Полоса препятствий.	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Знает правила и нормы поведения во время игры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			
10.	Утренняя зарядка.	Эстафеты с преодолением препятствий. Комплекс утренней зарядки. Наклон вперед из положения сидя	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий..	Понимает значение утренней гимнастики	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельно, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			
11.	Передача мяча.	Подвижные игры с элементами и спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умеет ловить и передавать мяч.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями и	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполняют совместную деятельность, распределять роли.			

		ТБ на баскетбольной площадке.									
12.	Передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча в парах.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Демонстрирует передачу и ловлю мяча.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			
13.	Ведение мяча.	Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Перестроение в 2 шеренги.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умеет выполнять строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	строит речевое высказывание в устной форме следуя инструкции задания;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли			
14.	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умеет выполнять строевые упражнения. Выполняет норматив по наклонам вперед.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	учится контролировать процесс деятельности;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			
15.	Ведение мяча.	Ведение мяча в	Осваивать технические	Демонстрирует ведение	Активно включаться в	Основы знаний о	Потребность в общении с	Самостоятельно			

		ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	действия из спортивных игр.	мяча в движении.	общение и взаимодействие со сверстниками	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	учителем Умение слушать и вступать в диалог	оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата			
16.	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит.		Правильно выполняет броски в щит. Соблюдают правила ТБ при занятиях.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			
17.	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Знает приёмы бросков мяча в щит.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно,	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр			

			технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебных занятий.		честно, виноват, поступил правильно и др.);	ответственность, причины неудач;						
18.	Мини-баскетбол.	Ведение мяча в беге по прямой. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Осваивает универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата					
19.	Кувырок вперед.	Техника безопасности при выполнении и гимнастических упражнений. Кувырок вперед.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений..	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.				

20.	Стойка на лопатках .	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед. Размыкание и смыкание приставным шагом.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Выполняет строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перекаты. Кувырок вперед.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
21.	Акробатические упражнения.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Режим дня. Личная гигиена	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Понимает важность соблюдения режима дня, соблюдения личной гигиены.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
22.	Гимнастический мост	Перекаты. Гимнастический мост из положения	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Осваивает технику выполнения акробатических	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Согласованно выполнять совместную			

		лежа. Акробатические соединения из разученных элементов.	при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	упражнений. Осваивает универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	способа действия и его результата с заданным эталоном	техника безопасности на уроках гимнастики.	Умение слушать и вступать в диалог	ю деятельность в игровых ситуациях			
23.	Моя осанка. Висы.	Акробатические соединения из разученных элементов. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Знает о влияние физических упражнений на осанку Осваивает технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	учится контролировать процесс деятельности	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполняют совместную деятельность в игровых ситуациях			
24.	Прикладная гимнастика	Передвижение по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Вис	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении	Знает название гимнастических снарядов. Умеет выполнять вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	учится оценивать процесс и результаты деятельности	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполняют совместную деятельность в игровых ситуациях			

		спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	гимнастических упражнений прикладной направленности.	прямых и согнутых ног							
25.	Висы на гимнастической стенке.	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	Умеют выполнять вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
26.	Передвижения по гимнастической стенке.	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Знает терминологию разучиваемых упражнений. Умеет выполнять лазанье по гимнастической стенке.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать о правилах поведения и техники безопасности	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			

		б.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.									
27.	Лазанье по канату.	Лазанье по канату. ТБ при лазанье по канату. Опорный прыжок через козла	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Осваивает технику выполнения физических упражнений в лазание по канату.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	учится контролировать процесс деятельности	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				
28.	Стойка на бревне.	Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.		Знает приёмы лазания по канату. Умеет выполнять стойку на двух и на одной ноге с закрытыми глазами.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	осуществляет рефлексию способов действия;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях				
29.	Ходьба по гимнастическому бревну.	Лазанье по канату Ходьба по рейке гимнастической скамейки,	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Умеет выполнять упражнения на координацию движений	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	учится оценивать процесс и результаты деятельности	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Контролировать учебные действия, аргументировать допущен				

		бревну перешагивая, через набивные мячи.					и и педагогами	ые ошибки			
30.	Упражнения на бревне.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату.			Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
31.	Полоса препятствий	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Знает упражнения для формирования правильной осанки.	оценивает под руководством учителя соответствие результатов требованиям данной цели	осуществляет рефлексию способов действия	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	учится применять знания о безопасности и здоровом образе жизни			
32.	Преодоление полосы препятствий.			Умеет выполнять ОРУ координационной сложности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованно выполняют совместную			

					деятельности		сверстникам и педагогами	деятельность в игровых ситуациях			
33.	Кувырок назад	Лазанье по канату. Кувырок назад.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Осваивает технику выполнения кувырка назад.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
34.	Кувырок назад.	Гимнастическая полоса препятствий. Кувырок назад.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивает акробатическую комбинацию	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
35.	Акробатические упражнения	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивает акробатическую комбинацию	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

		опорой на руки в упор присев									
36.	Акробатическая комбинация			Демонстрирует акробатическую комбинацию	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
37.	Мини-баскетбол	Игра «Мини-баскетбол». Гигиена одежды и обуви при ходьбе на лыжах.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Демонстрирует полученные навыки ведения и передачи мяча.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
38.	Мини-баскетбол	Игра «Мини-баскетбол» Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристика основных физ. Качеств.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

					неудач;						
39.	Лыжная подготовка	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Знает правила подбора одежды для лыжных прогулок. Осваивает технику передвижения на лыжах.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
40.	Ступающий шаг	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте			Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
41.	Скользкий шаг.	Скользкий шаг с палками. Повороты на месте	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Осваивает технику передвижения на лыжах.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

42.	Скользкий шаг.	Скользкий шаг с палками. Подъем лесенкой			Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать приемы закалывания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
43.	Скользкий шаг.	Скользкий шаг с палками. Подъем лесенкой	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Осваивает технику передвижения на лыжах.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
44.	Двухшажный ход.	Попеременно двухшажный ход без палок. Подъем лесенкой			Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закалывания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
45.	Спуск.	Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. Спуск	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивает технику хода и спуска на лыжах.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную			

		с небольшог о склона			действия и его результата с заданным эталонном		сверстникам и и педагогами	деятельно сть в игровых ситуациях			
46.	Спуск.	Поперемен но двухшажн ый ход с палками Спуск с небольшог о склона			Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществля ть продуктивно е взаимодейст вие между сверстникам и и педагогами	Согласова нно выполнят ь совместну ю деятельно сть в игровых ситуациях			
47.	Подъем елочкой.	Поперемен но двухшажн ый ход с палками Подъем елочкой	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Демонстрируе т технику передвижения на лыжах на дистанции, имеющей небольшие спуски и подъемы.	оценивает под руководством учителя соответствие результатов требованиям данной цели	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристи ку основных физических качеств	Осуществля ть продуктивно е взаимодейст вие между сверстникам и и педагогами	Согласова нно выполнят ь совместну ю деятельно сть в игровых ситуациях			
48.	Лыжная прогулка.	Прохожде ние дистанции 1 км. Подъем елочкой.			Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристи ку основных физических качеств	Осуществля ть продуктивно е взаимодейст вие между сверстникам и и педагогами	Согласова нно выполнят ь совместну ю деятельно сть в игровых ситуациях			

49.	Передача мяча.	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности..	Демонстрирует умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
50.	Передача мяча в движении.				Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
51.	Ловля мяча во время движения.	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	Демонстрирует умение владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
52.	Передача и ловля мяча.		умения управлять эмоциями во время учебной и игровой	подвижных игр; играть в	Способность к самооценке на основе критериев	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация	Осуществлять продуктивно	Согласованно выполнять			

			деятельности.	мини-баскетбол	успешности учебной деятельности	я; действия постановки и решения проблемы.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях			
53.	Беговая подготовка	Правила поведения при выполнении бега, прыжков. Метание набивного мяча в цель.	Осваивать технику бега различными способами	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			
54.	Метание набивного мяча.	Метание набивного мяча в цель и на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Умеет правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретение новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
55.	Прыжок в высоту	Наклон вперед на результат.	Осваивать технику прыжковых	Осваивает технику прыжка в	Анализировать и характеризовать	Анализ своей деятельности; сравнение;	Осуществлять продуктивно	Согласованно			

		Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	высоту с разбега.	ь эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	классификация; действия постановки и решения проблемы.	е взаимодействие между сверстниками и педагогами	выполняют совместную деятельность в игровых ситуациях			
56.	Прыжок в высоту.	Поднимают туловища на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.			Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполняют совместную деятельность в игровых ситуациях. Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция			

								я.			
57.	Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Умеет правильно выполнять основные движения в прыжках	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
58.	Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.			Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
59.	Челночный бег.	Прыжки с высоты Челночный бег.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Демонстрирует беговые умения.	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
60.	Прыжки по ориентирам.	Высокий старт Прыжки по ориентирам			Достижение лично значимых результатов в	Выделение и формулирование учебной цели;	Потребность в общении с учителем Умение	Согласованно выполнять			

		м .Наклон вперед из положения сидя.			физическом совершенстве.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	слушать и вступать в диалог	совместную деятельность в игровых ситуациях			
61.	Метание мяча	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Осваивает умение метать мяч в цель	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки			
62.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при	Умеет выполнять прыжковые упражнения.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретени	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

			выполнении прыжковых упражнений.			ю новых знаний и умений.					
63.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых и беговых упражнений.	Умеет выполнять прыжок в длину с разбега.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
64.	Бег на выносливость.	Прыжок в длину с разбега . Шестиминутный бег		Умеет сочетать бег с ходьбой.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях			

65.	Бег 1000 метров	Бег 500 метров на результат	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Умеет правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			
66.	Эстафеты	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			
67.	Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Умеет демонстрировать навыки прикладной направленности гимнастических упражнений.	оценивает под руководством учителя соответствие результатов требованиям данной цели	строит речевое высказывание в устной форме следуя инструкции задания	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	ставит учебную цель под руководством учителя			

			прикладной направленности								
68.	Закаливание	Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур	Знает правила безопасности при купании в естественных водоемах, основные способы закаливания.	знать правила закаливания и их влияние на организм	приводит примеры из жизни	способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации	учится применять знания о безопасном и здоровом образе жизни			

4 КЛАСС.

№ уро ка	Тема урока	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			дата		примечание
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	план	факт	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, подвижные игры.	Выполнять требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
2.	Бег на скорость 30, 60 м.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости			

3.	Техника челночного бега	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	Знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности			
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»	Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости			
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			

6.	Подвижные игры на развитие реакции	Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
7.	Равномерный бег 6 мин	Осваивать технику бега различными способами	Знать технику бега различными способами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять технику бега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
8.	Равномерный бег 7 мин	Осваивать технику бега различными способами	Знать технику бега различными способами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять технику бега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			

9.	Спортивная игра «Футбол»	Разминка в движении, история футбола, техника выполнения пасов, спортивная игра «Футбол»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе,	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов</p>	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
10.	Равномерный бег 8 мин	Осваивать технику бега различными способами	Знать технику бега различными способами	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять технику бега</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
11.	Кросс 1 км по пересеченной местности	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять технику бега на большие расстояния</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			

12.	Подвижные игры на развитие скорости	Игры: «Белые медведи» «Космонавты».	Соблюдать правила игры	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
13.	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни			
14.	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка на месте, прыжок в длину с разбега, спортивная игра «Футбол»	Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни			

15.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	Соблюдать правила игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
16.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разминка в движении, контрольные прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Командные собачки»	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Командные собачки»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
17.	Метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила метания малого мяча на точность, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча на точность	Развитие отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками			

18.	Подвижные игры на развитие меткости	Разминка с малыми мячами, правила игры «Перестрелка»	Знать правила игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
19.	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками			
20.	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Разминка с малыми мячами, тестирование наклона вперед из положения сидя, подвижная игра «Перестрелка»	Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, правила подвижной игры «Перестрелка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
21.	Подвижные игры на развитие реакции	Подвижная игра «Волк во рву»	Знать правила подвижной игры «Волк во рву»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру	Развитие отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками			

22.	Тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с	Разминка, направ- ленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища за 30 с	Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки			
23.	Тестирова- ние прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать про- дуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелател- ьности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости			
24.	Подвижн- ые игры на развитие меткости	Подвижная игра «Антивышибалы»	Знать правила по- движной игры «Антивышибалы»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелател- ьности и эмоционально-нрав- ственной отзывчивости			
25.	Тестиро- вание под- тягиваний и отжима- ний	Разминка с гимна- стическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий,	Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки			

26.	Тестирование виса на время	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила проведения тестирования виса на время, правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
27.	Подвижные игры на выносливость	Эстафета «Веревочка под ногами».	Знать правила проведения эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить эстафеты	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
28.	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных			

29.	Броски мяча в парах на точность	Разминка с мячами, броски мяча в парах на точность, подвижная игра «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
30.	Броски и ловля мяча в парах у стены	Разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах у стены, подвижная игра «Капитаны»	Знать, какие варианты бросков мяча в стену существуют и как ловить отскочивший от стены мяч, правила подвижной игры «Капитаны»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
31.	Подвижные игры на развитие силы	Броски и ловля мяча у стены в парах, подвижная игра «Осада города»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты			

32.	Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города»	Знать, как бросать и ловить мяч, правила подвижной игры «Осада города»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
33.	Упражнения с мячом	Разминка с мячом, броски и ловля мяча, подвижная игра «Штурм»	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
34.	Подвижные игры по выбору.		Знать и уметь объяснять правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> играть с соблюдением правил	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
35.	Ведение мяча	Разминка с мячом, варианты ведения мяча, подвижная игра «Штурм»	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры «Штурм»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			

36.	Кувырок Вперед	Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
37.	Подвижные игры на развитие ловкости	Подвижная игра «мышеловка», «Удочка»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
38.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Разминка на матах, кувырок вперед с места, с разбега, через препятствие, подвижная игра «Удочка»	Знать, как выполнять кувырок вперед с места, с трех шагов, с разбега и через препятствие, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

39.	Зарядка	Зарядка, техника различных вариантов кувырка вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать, что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты кувырков вперед бывают, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты			
40.	Подвижные игры на развитие реакции	Игра «Охотники и утки»	Знать правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
41.	Кувырок назад	Зарядка, кувырок назад, кувырок вперед, подвижная игра «Мяч в туннеле»	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

42.	Круговая тренировка	Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
43.	Подвижные игры на развитие реакции	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
44.	Стойка на голове и руках	Зарядка, стойка на голове и руках, подвижная игра «Парашютисты»	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			

45.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека, зарядка с гимнастическими палками, стойка на голове и руках	Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
46.	Эстафеты с мячом	Выполнять эстафеты с мячом	Знать правила проведения эстафет	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
47.	Гимнастические упражнения	Разминка на гимнастических матах гимнастические упражнения, игровое упражнение на внимание	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, технику их выполнения, какие игровые упражнения на внимание бывают	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

48.	Висы	Разминка на матах с мячом, висы, подвижная игра «Ловля обезьян»	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
49.	Подвижные игры на развитие равновесия	Игры: «Бой петухов», «Караси и щука»,	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
50.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разминка с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, висы с завесом одной и двумя ногами подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	Знать, как лазать по гимнастической стенке, технику выполнения виса завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

51.	Круговая тренировка	Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
52.	Подвижные игры на развитие реакции	Игры: «Удочка», «Невод».	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
53.	Прыжки через скакалку	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполнять прыжки со скакалкой, правила подвижной игры «Горячая линия»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			

54.	Прыжки со скакалкой	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, прыжки в скакалку в тройках,	Знать технику выполнения прыжков в скакалку самостоятельно и в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
55.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	Игра «Горячая линия»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
56.	Лазанье по канату в два приема	Разминка со скакалками, лазанье по канату в два и три приема, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Будь осторожен»	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Будь осторожен»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			

57.	Круговая тренировка	Разминка со скакалкой, круговая тренировка	Знать, как проходить станции круговой тренировки	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить станции круговой тренировки</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>			
58.	Подвижные игры на развитие координации	Игра «Олени и охотники»	Знать правила подвижных игр	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>			
59.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Салки и мяч»	Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют, правила подвижной игры «Салки и мяч»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>			

60.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разминка на скамейках, упражнения на гимнастическом бревне	Знать комбинацию на гимнастических кольцах, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения			
61.	Подвижные игры на развитие скорости	Игра «Салки и мяч»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
62.	Круговая тренировка	Разминка, лазанье по наклонной гимнастической скамейке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполнять , варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,			

63.	Вращение обруча	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, подвижная игра «Катание колеса»	Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры «Катание колеса»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
64.	Эстафеты с обручами	Подвижные игры и эстафеты	Знать правила подвижных игр и прохождение эстафет	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
65.	Круговая тренировка	Разминка с обручами, стойка на голове, стойка на руках, круговая тренировка, подвижная игра «Катание колеса»	Знать технику выполнения стойки на голове и руках, какие станции круговой тренировки бывают, правила подвижной игры «Катание колеса»	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			

66.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	ТБ на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
67.	Подвижные игры на развитие силы	Игра «Снежный ком»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

68.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием	Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, технику поворота переступанием на лыжах	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
69.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком	Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения			
70.	Катание на санках	ТБ при езде на санках	Знать ТБ при езде на санках	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: кататься на санках с соблюдением правил	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,			

71.	Попере- менный одношаж- ный ход на лыжах	Попеременный и одновременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и од- новременным двухшажным ходом, попеременным одно- шажным ходом, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си- туациях,			
72.	Одновре- менный одношаж- ный ход на лыжах	Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	Знать технику передвижения на лыжах попеременным и од- новременным двухшажным ходом, попеременным одно- шажным ходом, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных си- туациях,			
73.	Катание на санках	ТБ при езде на санках	Знать ТБ при езде на санках	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: кататься на санках с соблюдением правил	Развитие мотивов учебной деятельности и осо- знание личностного смысла учения			

74.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
75.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Знать технику спуска со склона в низкой стойке	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке	Развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
76.	Контрольный урок по лыжной подготовке	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой»,	Знать, как передвигаться на лыжах различными способами	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости			

77.	Эстафеты «Снежные баталии»	Подвижные игры	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
78.	Полоса препятствий	Разминка в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку,	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. <i>Познавательные:</i> преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
79.	Подвижные игры на развитие реакции	Игра «Удочка»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

80.	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подготовка к опорному прыжку, подвижная игра «Удочка»	Знать, как преодолевать полосу препятствий, подготовительные упражнения для опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
81.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
82.	Подвижные игры на развитие внимания	Игра «Выше ноги от земли»	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

83.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правила подвижной игры «Вышибалы с раниением»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях			
84.	Физкультминутка	Физкультминутка, разминка с включением упражнений из физкультминуток, прыжок в высоту способом «перешагивание»	Знать, что такое физкультминутки, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Коммуникативные: владеть монологической и диалектической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
85.	Подвижные игры на развитие координации	Игра «Морские фигуры»	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

86.	Знакомство с опорным прыжком	Прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в высоту спиной вперед, опорный прыжок,	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка, правила	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
87.	Опорный прыжок	Разминки с включенными упражнениями из физкультминутки, опорный прыжок	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять опорный прыжок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни			
88.	Подвижные игры на развитие скорости	Игра «Горелки»	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

89.	Контроль-ный урок по опорному прыжку	Разминка с включенными упражнениями из физкультминуток, опорный прыжок, подвижная игра	Знать технику выполнения опорного прыжка, правила выбранной подвижной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций			
90.	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
91.	Подвижные игры на развитие реакции	Игра «Заяц без дома» наклон вперед из положения сидя	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

92.	Передача и ловля мяча	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, передача и ловля мяча	Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося			
93.	Поддача мяча	Разминка с мячом, верхняя и нижняя подача мяча	Знать технику выполнения подачи мяча	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из			
94.	Подвижные игры на развитие меткости	Игра «Вышибала»	Знать правила подвижных игр	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			

95.	Пионер-бол	Разминка с мячом, броски мяча через волейбольную сетку и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего Познательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности			
96.	Пионербол	Разминка с мячом, подача и ловля мяча, подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения бросков мяча через сетку, варианты ловли мяча, правила	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего Познательные: бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы			
97.	Игры по выбору	Подвижные игры	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
98.	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познательные: проходить тестирование прыжка в длину с места	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			

99.	Тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие коор- динации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать правила проведения тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки			
100.	Тести- рование челноч- ного бега 3 x 10 м	Беговая разминка, тестирование челночного бега 3 x Ю м, подвижная игра «Бросай дале- ко, собирай быстрее»	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x Юме высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям			
101.	Бег на 1000 м	Разминка, направ- ленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол»	Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м, правила спор- тивной игры «Футбол»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие самостоятельности и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе			

102.	Игры по выбору	Подвижные игры	Знать правила подвижных игр	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки			
------	----------------	----------------	-----------------------------	--	--	--	--	--

Приложение 1.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

2 КЛАСС

№ урока	Тема	форма контроля	вид контроля	КИМ	Дата проведения	
					план	факт
11	Бег на 30 метров	практическое занятие	Предварительный контроль (сдача нормативов)	см. «Требования к уровню подготовки»		
13	Бег на 500 метров	практическое занятие				
17	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие				
23	6-минутный бег	практическое занятие				
32	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие				
89	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие	Итоговый контроль (сдача нормативов)			
91	Бег на 30 метров	практическое занятие				
92	6-минутный бег	практическое занятие				

95	Бег на 500 метров	практическое занятие				
98	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие				
11	Бег на 30 метров	практическое занятие	Предварительный контроль (сдача нормативов)	см. «Требования к уровню подготовки»		
13	Бег на 500 метров	практическое занятие				
17	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие				
23	6-минутный бег	практическое занятие				
32	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие				
89	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие			Итоговый контроль (сдача нормативов)	
91	Бег на 30 метров	практическое занятие				
92	6-минутный бег	практическое занятие				
95	Бег на 500 метров	практическое занятие				
98	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие				

4 КЛАСС

№ урока	Тема	форма контроля	Тип контроля	КИМ	Дата проведения	
					план	факт
5	Бег на 30, 60 метров	практическое занятие	Предварительный контроль (сдача нормативов)	см. «Требования к уровню подготовки»		
4	Челночный бег 3X10м	практическое занятие				
11	Бег на 1000 м	практическое занятие				
13	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие				
17	Метание малого мяча	практическое занятие				
20	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие				
22	Подъем туловища из	практическое занятие				

	положения лежа		Итоговый контроль (сдача нормативов)		
89	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие			
91	Бег на 60 метров	практическое занятие			
98	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие			
99	Подъем туловища из положения лежа	практическое занятие			
100	Челночный бег	практическое занятие			
101	Бег на 1000 м	практическое занятие			

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

<i>№</i>	<i>Автор</i>	<i>Название</i>	<i>Изд-во</i>	<i>Год издания</i>
1.	В. И. Лях, А. А. Зданевич.	Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл	М.: «Просвещение»,	2015
2.	Лях В. И	Физическая культура 1-4 классы.	М.: «Просвещение»,	2019
3.	Лях В. И	Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений.	М.: «Просвещение»,	2019

СРЕДСТВ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Бревно напольное (3 м).

Козёл гимнастический.

Перекладина гимнастическая (пристеночная).

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4 м).

Мячи: набивные 1 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Гимнастический подкидной мостик.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Рулетка измерительная.

Секундомер однокнопочный.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»:

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

раздел	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; • раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; • ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности	<p>отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; • измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической 	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и</p>

	<p>подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); 	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • выполнять передвижения на лыжах (для юношей России).

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

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **должны:**
иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по

бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

К концу обучения во 2 классе :

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	7,1и более	7,0-6,0	5.4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10м, с	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-10,1	9,7 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110 и менее	125-145	165 и более	100и менее	124-140	155 и более
4	выносливость	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более
		Приседания за 1 мин	36	38	40	34	36	38
		Прыжки на скакалке за 1 мин	50	60	70	60	70	80
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	3-5	7.5 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из вися лежа кол-во раз (девочки)	1	2-3	4 и выше	3и ниже	6-10	14 и выше
7		Поднимание туловища за 1 мин	20	28	32	13	17	23

К концу обучения в 4 классе:

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	6,6 и более	6,5-5,6	5.0 и менее	6,6 и более	6,5 -5,6	5,2 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10м, с	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
4	выносливость	1000 м	6:50	6:10	5:50	6:50	6:30	6:10
		Приседания за 1 мин	40	42	44	38	40	42
		Прыжки на скакалке за 1 мин	70	80	90	80	90	100
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	4-6	8.5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
7		Поднимание туловища за 1 мин	23	25	28	28	30	33