

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИРЕЧЕНСКАЯ СОШ»**

«Согласовано»


/Н.И. Чугуевская/
Заместитель директора по УВР
«26» июня 2021 г.

«Утверждаю»


/Л.Н.Микичур/
Директор МБОУ «Приреченская СОШ»
Приказ № 164-ос от 18.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1, 3 КЛАССЫ**

Составитель: Жилина М.И.
учитель начальных классов
высшая квалификационная категория

п. Приреченск

2021 - 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена на основе Требований к результатам начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также в соответствии с рекомендациями Примерной программы основной образовательной программой НОО, с учетом авторской «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов» В.И.Ляха, А.А Зданевича.

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 учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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.

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
- 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 физиче-

ских качествах, физической нагрузки 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» на изучение курса отводится 1 классе - 99 часов, во 2-4 классах – 102 часа.

В авторскую программу внесены следующие изменения: 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 ветры, 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 на более поздние сроки.

Раздел «Подвижные игры» заменен на «Шахматную азбуку». Эта замена не повлияет на прохождение материала по данному разделу, т.к. материал игр включен в каждый урок. Подвижные игры проводятся на каждом уроке и по своему содержанию и направленности согласуются с различными видами спорта. На каждом уроке обязательно проводятся общеразвивающие упражнения, позволяющие функционально воздействовать на развитие основных физических качеств и планировать динамику нагрузок на различные группы мышц. Прохождение курса «Шахматная азбука» позволит положительно влиять на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Обучение игре в шахматы с самого раннего возраста помогает многим детям не отстать в развитии от своих сверстников, открывает дорогу к творчеству сотням тысяч детей некоммуникативного типа. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этим детям преодолеть замкнутость, мнимую ущербность. Достоинство шахмат как модели для изучения некоторых универсальных понятий и закономерностей в начальной школе заключается в том, что это игра.

Уровень физического развития классов – средний. Освобожденных детей от уроков физической культуры нет.

Основные задачи на текущий год:

- продолжить физическое совершенствование ребят, имеющих хорошие физические показатели по разным видам спорта;

- развивать физические навыки и умения у ребят среднего уровня физического развития;
- улучшить результаты физического развития у ребят, имеющих низкое развитие. При сравнении результатов учитывать только индивидуальные показатели этих ребят, регистрируя динамику развития ребенка.

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 закаливающих 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					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	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	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке, перекачты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>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;</p> <p>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> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> 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.</p> <p><i>Опорный прыжок</i> с разбега через гимнастического козла.</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 передвижением; 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:					
«Шахматная азбука»	33	34	34	34	<i>На материале шахматной игры освоят понятия:</i> фигуры, ходы, вертикаль, го-

					ризонталь, запись партии, рокировка, шах, мат, сильные позиции, слабые позиции, атака, защита
Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	12	12	<i>На материале спортивных игр:</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Пионербол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале пионербола
Подвижные игры с элементами пионербола	-	-	4	6	
Подвижные игры с элементами футбола	-	-	3	3	
ИТОГО:	99	102	102	102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Возможные виды деятельности учащихся	планируемые результаты					План\факт	примечание
			познавательные	регулятивные	коммуникативные	личностные	предметные		
1.	В стране	Определять и кратко	Определяют и	Учатся планировать	Учатся формули-	Проявляют	Представление фи-		

	Физкультуры (урок-сказка) ТБ	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями и спортивными играми.	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	рывать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	зической культуры как средства укрепления здоровья.		
2.	Как появилась физическая культура?	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	Учатся выделять и формулировать познавательные цели,	Учатся оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Учатся формулировать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Имеет представление об истории возникновения физической культуры.		
3.	Олимпийские игры	Пересказывать тексты по истории физической культуры.	Учатся ставить формулировку и решать учебную задачу, контролировать процесс и результат действия.	Учатся вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учатся формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его;	Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека.		
4.	Урок-игра «Основные способы передвижения» ТБ	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	Учатся ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Учатся формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы	Имеют представление об основных способах передвижения человека		
5.	Представление о физических	Различать упражнения по воздействию на развитие основных	Учатся ставить формулировку и решать учебную задачу, со-	Учатся планировать свои действия в соответствии с по-	Учатся формулировать собственное мне-	Ориентируются на активное общение и	Различает и выполняет упражнения на развитие основных		

	упражнения	физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	относить изученные понятия с примерами из реальной жизни.	ставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	ние и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	взаимодействие со сверстниками;	физических качеств		
6.	Ходьба	Описывать технику ходьбы.	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач;	Учатся оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей и сверстников	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося	Различает разные виды ходьбы. Осваивает ходьбу под счет, под ритмический рисунок.		
7.	Спортивный марафон «Бег»	Осваивать технику бега различными способами.	Учится выделять и формулировать познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Учатся вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Учатся договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;	Осваивает технику бега.		
8.	Спортивный калейдоскоп «Бег и ходьба»	Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы и бега	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений; понимают и принимают цели, сформулированные учителем;	Учатся сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Учатся с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной тер-	Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивает технику ходьбы и бега		

9.	Спортивный марафон	Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.			минологией		Умеет выполнять беговые упражнения.		
10.	Бег по ориентирам	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач;	Учатся сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Учатся формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося	Умеет выполнять высокий старт		
11.	Прыжки в длину.ТБ	Осваивать технику прыжковых упражнений. Описывать, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка	Кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Учатся сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Учатся использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивает технику прыжка в длину, выявляет ошибки при выполнении прыжка.		
12.	Прыжки в длину с разбега	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.					Осваивает технику прыжка в длину с разбега.		
13.	Челночный бег	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и вы-	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач;	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Учатся формулировать собственное мнение и позицию;	Ориентируются на доброжелательное	Осваивает технику челночного бега		

		<p>полнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>		и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности	общении, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении		
14.	Разучиваем зарядку	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Учится выделять и формулировать познавательные цели	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;	Знает комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.	
15.	Бег в медленном темпе.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Используют общие приемы решения поставленных задач.	Учатся оценивать правильность выполнения действия	Учатся использовать речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на доброжелательное общение, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Умеет чередовать бег с ходьбой. Осваивает навыки самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.	
16.	Проверяем выносливость							
17.	Способы закаливания.	Знать какие закаливающие процедуры можно проводить	Учатся ставить формулировку и решать учебную задачу, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентирую тся на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Знать простейшие закаливающие процедуры	
18.	Прыжки	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении						

		прыжковых упражнений.		учителя.		формирование личностного смысла учения			
19.	Прыжки в длину с места	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач;	Учатся оценивать правильность выполнения действия	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		Осваивает навыки прыжка с места. соблюдает ТБ при прыжке.		
20.	Прыжки в длину.		Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели	
21.	Парные состязания	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений				Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;	Осваивает технику ходьбы и бега в паре		
22.	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт»	Проявлять качества силы, быстроты выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Учатся ставить формулировку и решать учебную задачу, осуществляют поиск необходимой информации.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя..	Формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя.		

						смысла учения			
23.	Мы в строю.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	Учатся выделять и формулировать цели и способы их осуществления.	Учатся оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируються на доброжелательное общении, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Уметь выполнять строевые команды		
24.	Движения и передвижения строем.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	Учатся выделять и формулировать познавательные цели	Учатся оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять строевые команды		
25.	Движения и передвижения строем.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	Учатся выделять и формулировать познавательные цели	Учатся оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь выполнять строевые команды		
26.	Группировка. ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.					Выполнять группировки		
27.	Акробатические упражнения.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Учатся ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируються на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
28.	Акробатические комбинации	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Учатся ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируються на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

						личностного смысла учения			
29.	Акробатические комбинации.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	Учатся ставить и формулировать учебную задачу;	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей	Формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются в совместной деятельности	Ориентируються на доброжелательное общение, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
30.	С акробатикой на «ты»!								
31.	Упражнения на перекладине.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах и без.	Учатся сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируються на доброжелательное общение, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.		
32.	Акробатика. Мост.								
33.	Снарядная гимнастика.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач; выделяют и формулируют познавательные цели.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируються на принятие и освоение социальной роли обучающегося	Уметь выполнять стойки, ходить по гимнастической скамейке.		
34.	Стойки на скамейке								

35.	Прикладная гимнастика.	Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Учится выделять и формулировать познавательные цели			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения.		
36.	Перелезания, переползания			Вносят необходимые коррективы в Действие после его Завершения на основе его оценки и Учета характера сделанных ошибок	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.				
37.	Гимнастика. Развитие гибкости.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на достаточном техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения.		
38.	Гимнастика. Развитие координации.								
39.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Используют общие приемы решения поставленных задач.	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Знать основные правила закаливания		
40.	Гимнастика. Висы.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения					Выполнять висы на гимнастической стенке		

		по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.							
41.	Полоса препятствий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач;	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных	Учатся использовать речь для регуляции своего действия.	Учатся формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Выполнять комплекс упражнений с лазанием и перелезанием.		
42.	Понятие «осанка»	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию		Знать понятие «осанка», выполнять комплекс упражнений.		
43.	Акробатика. Кувырок вперед.ТБ	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопас-	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач; выделяют и формулируют познавательные цели.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируються на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплины	Выполнять кувырок вперед		
44.	Акробатика. Кувырки.								

		ности при выполнении акробатических упражнений.				рованность			
45.	Прыжковая подготовка.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Учатся ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Учатся оценивать правильность выполнения действия	Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.		
46.	Прыжки со скакалкой								
47.	Прыжок с высоты	Осваивать технику прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Выполняют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации	Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем	Умеют договариваться и приходят к общему решению в совместной игровой деятельности	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; со скакалкой		
48.	Прыжки со скакалкой.								
49.	Метание мяча в горизонтальную цель.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Оценивают свои достижения, самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их	Действуют с учётом выделенных учителем ориентиров;	Овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;	Уметь правильно выполнять основные движения в метании		
50.	Метание мяча в цель								
51.	Метание на дальность	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Используют общие приёмы решения поставленных задач	Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из		

52.	Броски большого мяча.	Осваивать технику бросков большого мяча.	Используют общие приёмы решения поставленных задач	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Формулируют Собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия	Проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу	различных положений		
53.	Ведение мяча. ТБ.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Учатся использовать общие приемы решения поставленных задач; выделяют и формулируют познавательные цели.	Согласованно выполняют совместную деятельность в игровых ситуациях	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к ученику.	Выполнять ведение баскетбольного мяча		
54.	Ведение мяча в движении								
55.	Ведение мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Следят за самочувствием при физических нагрузках	Согласованно выполняют совместную деятельность в игровых ситуациях	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Развивают волевую саморегуляцию, способность к мобилизации сил и энергии	Уметь правильно выполнять основные движения при ведении мяча		
56.	Ведение мяча в движении								
57.	Передача мяча на месте	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения	Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и	Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.		

		управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	результат действия.	условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.		различных нестандартных ситуациях			
58.	Передача мяча снизу.			Вносят необходимые коррективы в Действие после его Завершения на основе его оценки и Учета характера Сделанных ошибок.					
59.	Бросок мяча	Осваивать технические действия из спортивных игр	Используют общие приемы решения поставленных задач.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	<i>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</i>			
60.	Бросок мяча в щит	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.							
61.	Беговая подготовка. ТБ.	Осваивать технику бега Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений различными способами	Учится выделять и формулировать познавательные цели	Учатся оценивать правильность выполнения действия	Формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками;	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		
62.	Беговая подготовка.								
63.	Бег в медленном темпе	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи-	Используют общие приёмы решения поставленных задач	Учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Умеет чередовать бег с ходьбой. Осваивает навыки самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики.		
64.	Беговая подготовка								

		вании и выполнении беговых упражнений		оценку	различных нестандартных ситуациях	лей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
65.	Прыжок в длину с разбега	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	Учатся ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Адекватно воспринимать оценку учителя, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осваивает технику прыжка в длину с разбега.		
66.	Прыжок в длину с разбега.								

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	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			
--------------------	--------------------------------	--	---	---	--	--	--	--	--	--

1.	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			
----	-------------	---	---	---	--	---------------------------	--	--	--	--	--

3 КЛАСС

№ п\п	Тема урока	Содержание урока	Возможные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		дата		примеч
				предметные	УУД	план	факт	
1.	Прыжок в длину с разбега.ТБ	Перестроение в 2 шеренги, бег. Прыжки в длину с разбега. ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			
2.	Прыжок	Прыжок в длину с	выполнении		Познавательные: самостоятельно выделя-			

	в длину с разбега.ТБ.	разбега, бег, метание мяча на дальность.	прыжковых упражнений.	Описывать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	ют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата			
3.	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега(стартовый контроль), бег, метание мяча на дальность	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
4.	Что такое физическая нагрузка	Бег, скоростные прыжки, подвижные игры. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в дейст-			

		сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	выполнении прыжковых упражнений. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	напряженность во время занятий по развитию физических качеств	вие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
5.	Бег на выносливость	Бег на выносливость. Комплекс дыхательных упражнений.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
6.	Бег на скорость	Бег на скорость на 30 м (Стартовый контроль) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-			

					лей			
7.	Челночный бег.	Челночный бег. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки с продвижением. Наклон вперед из положения сидя (контроль)	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег);	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
8.	Представление о физических качествах.	Метание малого мяча в цель. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Описывать технику метания малого мяча. Характеризовать показатели физического развития.	технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
9.	Бег.	Размыкание и смыкание, бег на 500 м и 1000 м (стартовый контроль) Броски: большого мяча (1 кг) на дальность	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
10.	Зарожде-	Бег с изменяю-	Понимать и раскры-	Излагать факты	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разно-			

	ние физической культуры на территории Древней Руси.	щимся направлением движения. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Наклон из положения сидя (стартовый контроль)	вать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	образии способов решения задач <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
11.	Ведение мяча. ТБ	Ведение мяча в движении. Перекидывание мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
12.	Передача мяча.	Передача и ловля мяча. Ходьба в ногу, перекидывание мяча.			<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют			

					управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
13.	Отработка навыков.	Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча. Отработка броска.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
14.	Бросок мяча в корзину.	Бросок мяча в корзину из-за головы		броски в процессе подвижных игр	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
15.	Бросок мяча в корзину.	Отработка броска. Ведение и передача мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков . Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			

				броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	ми			
16.	Бросок мяча в корзину от плеча.	Бросок мяча в корзину от плеча. Ведение мяча с элементами игры.				<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей ;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
17.	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с элементами игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков . Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника		
18.	Мини-баскетбол.	Мини-баскетбол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности			<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения . <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и		

					ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
19.	Мини-баскетбол.	Игра по облегченным правилам	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков . Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
20.	Мини-баскетбол.	Игра по облегченным правилам			<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
21.	Кувырок впе-	Перекаты в группировке, кувырок	Осваивать технику акробатических уп-	Выполнять акробатические эле-	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; оп-			

	ред. ТБ.	вперед	ражнений и акробатических комбинаций.	менты – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	ределяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
22.	Акробатические упражнения	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа			<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
23.	Кувырок назад.	Кувырок назад, ходьба по бревну.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки	Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные			

			при выполнении акробатических упражнений.	занятий физическими упражнениями	правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
24.	Акробатические упражнения	Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост.			<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
25.	Лазание по канату.	Лазание по канату. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, мост.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять упражнения на бревне	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
26.	Упраж-	Перестроение в 2			<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют			

	нения на бревне. ТБ.	шеренги, повороты на месте, упражнения на бревне с перешагиванием через предметы.			проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
27.	Опорный прыжок	Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок через козла.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
28.	Лазание по канату.	Перестроение, упражнения на бревне. Лазание по канату			<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек			

					зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
29.	Акробатические упражнения	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, ходьба по бревну.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
30.	Опорный прыжок	Лазание через скамейку, опорный прыжок через козла	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Уметь выполнять опорный прыжок	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
31.	Челноч-	Лазание по канату	Проявлять качества	Правильно вы-	<i>Познавательные:</i> используют общие			

	ный бег.		силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений	полнять движения при ходьбе и беге.	приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
32.	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекуты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы			
33.	Акробатические упражнения	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акроба-	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции			

		переход в упор присев, кувырок вперед.	тических упражнений		своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
34.	Прыжок в длину с места.	Челночный бег, прыжки в длину с места.	Осваивать технику прыжковых упражнений.	Уметь выполнять прыжок в длину с места, соблюдать технику безопасности	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы			
35.	Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места. Бег с высокого старта.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Выполнять прыжок в длину с места, осваивать технику приземления и толчка при прыжке.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
36.	Эстафеты	Знакомство с ТБ на уроках лыжной подготовки. Эстафеты с обручами.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при вы-		<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с по-			

			<p>полнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>		<p>ставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>			
37.	Скользкий шаг. ТБ.	Скользкий шаг. Прохождение поворотов.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
38.	Спуск со склона.	Спуск в высокой стойке. Прохождение поворотов.		<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорст-</p>			

					во в достижении поставленных целей			
39.	Торможение.	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом», подъем.	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>			
40.	Подъем на склон.	Спуск, подъем «наискось» «лесенкой»			<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>			

41.	Закрепление пройденного.	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом», подъем. Подъем «наискось» «лесенкой»	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
42.	Отработка навыков	Спуск, подъем «наискось» «лесенкой», торможение			<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
43.	Спуск со склона.	Спуск в низкой стойке. Подъем «наискось» «лесенкой»	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными спосо-	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвиже-	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимо-			

			бами передвижения.	ния на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	действии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
44.	Отработка навыков	Подъем, спуск, прохождение дистанции.			Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
45.	Отработка навыков	Подъем, спуск, прохождение дистанции.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы			
46.	Лыжный марафон.	Контрольное прохождение дистанции			Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:			

					<p>задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>			
47.	Упражнения на бревне. ТБ.	Упражнения на бревне и наклонной скамейке.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
48.	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега. Лазанье по канату.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь выполнять прыжковые упражнения	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>			

49.	Прыжок в высоту с разбега	Перестроение в колонну по три. Прыжок в высоту с разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам			
50.	Прыжки через скакалку.	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту с разбега	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
51.	Утренняя зарядка.	Упражнения с мячом. Перестроения, упражнения со скакалкой.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физиче-	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют			

			для развития основных физических качеств.	ской культуры	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
52.	Прикладная гимнастика.	Спрыгивание с высоты. Запрыгивание, перелезание, переползание.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
53.	Прыжки с высоты	Прыжки с высоты с поворотом. Метание мяча в цель.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
54.	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту. Бег с высокого старта.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и ко-		<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию пе-			

			ординации при выполнении прыжковых упражнений.		дагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
55.	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту. Метание в цель.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
56.	Ловля мяча двумя руками. ТБ.	Ловля мяча двумя руками при работе в паре, в группе, по кольцу, по периметру и т.д.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i>			

					проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
57.	Бросок мяча через сетку.	Бросок мяча через сетку в паре, наизкось.			<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>			
58.	Отработка навыков	Бросок и ловля мяча через сетку. Поднимание туловища из положения лежа.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>			
59.	Подача мяча.	Подача мяча. Правила игры в пионербол (облегчен-			<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в</p>			

		ные). Наклон вперед из положения сидя (контроль)			соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
60.	Пионербол.	Игра в пионербол по облегченным правилам.	Моделировать технические действия в игровой деятельности	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> умеют находить со сверстниками общий язык и общие интересы			
61.	Пионербол.	Игра в пионербол по облегченным правилам. Бег на 500 м.			<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			

62.	Метание мяча	Метание малого мяча на дальность, бег на 500 м, 1000м.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
63.	Бег с высокого старта. ТБ.	Бег с высокого старта на 30 м.(зачет). Прыжок в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения(ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
64.	Прыжок в длину.	Челночный бег. Метание мяча с места. Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при вы-	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: вы-	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и ус-			

		(зачет)	полнении беговых и прыжковых упражнений.	полнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	ловиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
65.	Упражнения с мячом.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Наклон вперед из положения сидя(контроль)	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
66.	Упражнения с мячом.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча Шестиминутный бег.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность,			

					трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
67.	Упражнения с мячом.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр.		<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>			
68.	Упражнения с мячом	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

1 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				

3 КЛАСС						
3	Прыжок в длину с разбега	практическое занятие	Стартовый контроль (сдача нормативов)	см. «Требования к уровню подготовки»		
5	Бег на 500 метров	практическое занятие				
6	Бег на 30 метров	практическое занятие				
7	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие				
9	6-минутный бег	практическое занятие				

10	Поднимание туловища из положения лежа	практическое занятие	Итоговый контроль (сдача нормативов)		
58	Поднимание туловища из положения лежа	практическое занятие			
59	Наклон вперед из положения сидя	практическое занятие			
61	Бег на 500 метров	практическое занятие			
62	б-минутный бег	практическое занятие			
63	Бег на 30 метров	практическое занятие			
64	Прыжок в длину с разбега	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»,	2017
2.	Лях В. И	Физическая культура 1-4 классы.	М.: «Просвещение»,	2016
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).
 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 	<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

	<p>на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	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 подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. 	<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 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.
Физическое совершенствование	<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 (пере- 	<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

	кладина, брусся, гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	снежных ре_гионов России).
--	--	----------------------------

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 в 1 классе учащиеся должны демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10м, с	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
4	выносливость	6-минутный бег, м	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 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	2 и ниже	4-8	12 и выше

К концу обучения в 3 классе :

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень
---	------------------------	------------------------	---------

	способности	ражнение	мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	6,8 и более	6,7-5,7	5.1 и менее	7,0и более	6,9-6,0	5,3 и менее
2	Координаци-онные	Челночный бег 3X10м, с	10,2и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3-9,7	9,3 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
4	выносливость	6-минутный бег,м	800 и менее	850-1000	1200 и более	600 и менее	700-900	1000 и более
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	3-5	7.5 и более	2 и менее	6-9	13,0 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	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше