

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Мамско – Чуйского района
Иркутской области

«Рассмотрено»
На заседании МО научно-
естественного цикла
 В.А. Корбмахер
«23»августа 2024 г.
Протокол № 1

«Согласовано»
«16» августа 2024 года
заместителя директора
по УР
 А.С. Герасимова



Рабочая программа
«Физическая культура» 1-4 класс

Составитель: учитель физической культуры
Баранова Галина Николаевна

2024 – 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации

педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			

Итого по разделу	26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			

2.4	Подвижные игры	19			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	ОФП	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	9			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	ОФП	14			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Решаемые проблемы	Вид контроля	Метапредметные УУД	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 24 часов		Легкая атлетика (11 часов)					
Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением с заданным темпом и скоростью. П/игра «Два мороза». ОРУ. Развитие скоростных качеств	Вводный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре		
Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-	Уметь: правильно	Развитие мотивов учебной	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение		

ускорением. Бег 30м – контрольное упражнение. П/игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	комбинированный	коммуникационные, коллективного выполнения задания	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Разновидности ходьбы. Бег на результат 60м. ОРУ. Метание м/мяча на дальность. П/игры	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Метание м/мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Метание м/мяча на дальность – контрольное упражнение. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ОРУ.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного	Уметь: правильно выполнять движения в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать		

П/игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		выполнения задания	прыжках; правильно приземляться	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег до 500 м без учета времени. ОРУ. П/игра «Лисы и куры»	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Бег до 1000м без учета времени. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры		
Бег 1000 м – контрольное упражнение. Метание м/мяча в цель 4-5 м. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		

					Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры		
Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры		
Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		

«Скандинавская ходьба» до 1000 м. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. П/игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
	комплексный						
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
	комплексный						

«Скандинавская ходьба» до 1000м.. П/игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
Понятие – подвижные игры. Классификация подвижных игр. Правила, ход игры. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси»	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Знать: знать классификацию п/игр; ход и правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
ОРУ.П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси». Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
ОРУ. П/игры: «У ребят порядок строгий», «Волк и овцы». Прыжки через г/скакалку. Развитие	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития	Уметь: соблюдать правила игры; прыгать через	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать		

координации.		навыков самодиагностики	скакалку	отзывчивости, сочувствия другим людям	умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
П/игры: «Вороны – воробьи», «Вызов номеров». Лазанье по г/скамейке на четвереньках, по –пластунски. Развитие внимания, равновесия.	комбиниров анный	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отноше ние друг к другу; устанавли вать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понима ть оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
П/игры: «День и ночь», «К своим флажкам». Ходьба по г/скамейке в равновесии, лазанье по г/стенке. Развитие координации, равновесия.	комбиниров анный	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры; ходить по г/скамейке в равновесии	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отноше ние друг к другу; устанавли вать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понима ть оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
2 четверть (24 часа)		Гимнастика					

<p>Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по г/скамейке большими шагами и выпадами.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты</p>		
<p>Исходные положения в физических упражнениях. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по г/скамейке большими шагами и выпадами.</p>	<p>совершенствование совершенствование</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты</p>		
<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П/игра «Пройти бесшумно». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.</p>	<p>комплексный</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p>		

				сотрудничества со сверстниками и взрослыми	способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. П/игра «Совушка». Развитие координационных способностей	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
	комплексны й						
ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. П/игра «Космонавты».	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ со скакалкой. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. П/игра «Не ошибись!». Развитие силовых	Изучение нового материала	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития	Уметь: выполнять висы и упоры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать		

качеств.		навыков самодиагностики		личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост»		
ОРУ со скакалкой.. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять висы и упоры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания		
ОРУ со скакалкой. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания		
ОРУ с мячами. На г/стенке вис прогнувшись, поднимание	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и	Уметь: выполнять	Развитие мотивов учебной	Коммуникативные: представлять конкретное		

<p>ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!» Развитие силовых качеств</p>		<p>коррекция действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания</p>		
<p>ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. П/игра «Не ошибись!» Развитие силовых качеств</p>	<p>учетный</p>	<p>Здоровьесбережение, самоанализа и коррекция действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивание в висячем положении</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания</p>		

<p>ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Изучение нового материала</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; лазанье по канату</p>		
<p>ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Фигуры». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>комплексны й</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; лазанье по канату</p>		
<p>ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.</p>	<p>комплексны й</p>	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую</p>		

					силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; опорный прыжок (вскок и соскок)		
ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: лазать по г/стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; опорный прыжок (вскок и соскок)		
Виды гимнастики. Ритмическая гимнастика	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: характеристика гимнастики; музыкальное обеспечение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Комплекс упражнений ритмической гимнастики для младшего школьного возраста	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного	Уметь: изучить базовые шаги ритмической	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать		

		выполнения задания	гимнастики, аэробики	личностного смысла учения	навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Базовые шаги ритмической гимнастики.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Базовые шаги ритмической гимнастики.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
	совершенствования						
Разучивание комплекса упражнений под музыкальное сопровождение	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую		
	совершенствования						

					силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
Показ комплекса упражнений под музыкальное сопровождение	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять комплекс для мл. школьников	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
3 четверть (27 часов)							
Инструктаж ТБ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
Обучение способам организации игровых площадок. ОРУ. Игра	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Уметь: владеть мячом (держат,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера		
	совершенств						

«Передача мячей в колоннах».	ования	коллективного выполнения задания	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Разучивание игры «Не оступись».	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.		

				взрослыми	Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Разучивание игры «Салки с координационных способностей».	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
П/игра «Салки с мячом», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж и лыжных палок. Оказание	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Уметь: передвигаться на лыжах,	Развитие этических чувств, доброжелательност	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки		

помощи при обморожениях и травмах.		коллективного выполнения задания	выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок		
Повороты переступание. Техники передвижения на лыжах.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания					
	совершенствования						
Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок		
	совершенствования						
Высокая и низкая стойка при спуске с горы.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь		
	комплексный						
	комплексный						

			подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
Подъем в горку «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
	совершенствования						
	совершенствования						
Подъем и спуск с горок. Торможение.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим		
	совершенствования						
	совершенствования						
	совершенствования						
	совершенствования						
	Совершенствования						

					шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
4 четверть (24 часа)		Легкая атлетика					
Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».. Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
	совершенствования						
Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Уметь: владеть мячом (держат,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера		
	совершенств						

«перестрелка».	ования	действий, развития навыков самодиагностики	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Игра «Кузнечики»	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь прыгать в длину с места, проводить подвижную игру		
ОФП. ОРУ. Игра «Вороны и воробьи».	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь прыгать в высоту, проводить подвижную игру		
	совершенствования						

ОФП. ОРУ. П/игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь метать мяч в цель, проводить подвижную игру		
	комплексны й						
Метание набивного мяча(1 кг) из разных положений. ОФП.	комплексны й	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений; метать набивной мяч	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь метать мяч набивной мяч, проводить подвижную игру		
	комплексны й						
Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	комплексны й	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные,	Уметь: правильно выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательност	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать		
	комплексны						

Бег (30 м). ОРУ. П/игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.	й	коллективного выполнения задания	основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру		
Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, выполнять тест		
	комплексны й						
Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Развитие выносливости.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, прыгать в длину с разбега		
	комплексны й						
Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Развитие выносливости.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, прыгать в длину с разбега		
	комплексны й						

<p>Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж ТБ в открытых водоемах.</p>	<p>комплексны й</p>	<p>Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечен ной местности (до 1 км)</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин- формацию; осуществлять итоговый контроль.</p>		
--	-------------------------	---	--	--	---	--	--

Тематическое планирование уроков физической культуры 2,3 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Решаемые проблемы	Вид контроля	Метапредметные УУД	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 24 часов		Легкая атлетика (11 часов)					
Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением с заданным темпом и скоростью. П/игра «Два мороза». ОРУ. Развитие скоростных качеств	Вводный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре		
Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м – контрольное упражнение.	комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного	Уметь: правильно выполнять основные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать		
	комбинированный						

П/игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств		выполнения задания	движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Разновидности ходьбы. Бег на результат 60м. ОРУ. Метание м/мяча на дальность. П/игры	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. Метание м/мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Метание м/мяча на дальность – контрольное упражнение. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ОРУ. П/игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		

				обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег до 500 м без учета времени. ОРУ. П/игра «Лисы и куры»	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Бег до 1000м без учета времени. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры		
Бег 1000 м – контрольное упражнение. Метание м/мяча в цель 4-5 м. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого		

					мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры		
Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. П/игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры		
Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10	Развитие этических чувств, доброжелательность	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать		

		действий, развития навыков самодиагностики	мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. П/игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отноше ние друг к другу; устанавли вать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
	комплексны й						
«Скандинавская ходьба» до 1000 м. П/игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отноше ние друг к другу; устанавли вать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
	комплексны й						
«Скандинавская ходьба» до 1000м. П/игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально-нравственной	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отноше ние друг к другу; устанавли вать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
	комплексны й						

				отзывчивости, сочувствия другим людям			
Понятие – подвижные игры. Классификация подвижных игр. Правила, ход игры. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси»	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Знать: знать классификацию п/игр; ход и правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
ОРУ. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси». Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
ОРУ. П/игры: «У ребят порядок строгий», «Волк и овцы». Прыжки через г/скакалку. Развитие координации.	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры; прыгать через скакалку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
П/игры: «Вороны – воробьи», «Вызов номеров». Лазанье по г/скамейке на четвереньках, по –пластунски. Развитие внимания, равновесия.	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков	Уметь: соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать		

		самодиагностики		сочувствия другим людям	оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
2 четверть (24 час)		Гимнастика					
Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по г/скамейке большими шагами и выпадами.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. П/игра «Пройти бесшумно». Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках.	комплексны й	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
	комплексны й						
ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и пережат, стойка на	комплексны й	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Уметь: выполнять строевые	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного		
	комплексны						

лопатках. Развитие координационных способностей	й	действий, развития навыков самодиагностики	команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ со скакалкой. Перелазание через препятствие. ОФП для	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Уметь: перелазить препятствие	Развитие мотивов учебной деятельности и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в		

укрепления силы рук. Развитие силовых качеств.	совершенство вание	действий, развития навыков самодиагностики		осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост»		
ОРУ со скакалкой. Перелазание через препятствие. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять вскок и соскок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания		
ОРУ со скакалкой. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: акробатические элементы раздельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми			

ОРУ с мячами. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды; акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания		
ОРУ с мячами. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	учетный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять вскок и соскок прогнувшись	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания		

ОРУ. Гимнастические пирамиды.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: что такое гимнастическая пирамида	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; лазанье по канату		
ОРУ. Построение гимнастических пирамид.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять гимнастические пирамиды	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; лазанье по канату		
ОРУ. Построение гимнастических пирамид.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: составлять гимнастические пирамиды	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую		

					силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.; опорный прыжок (вскок и соскок)		
ОРУ. Построение гимнастических пирамид в группах.	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять гимнастические пирамиды	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.; опорный прыжок (вскок и соскок)		
Виды гимнастики. Ритмическая гимнастика	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: характеристика гимнастики; музыкальное обеспечение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Комплекс упражнений ритмической гимнастики для младшего школьного возраста	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного	Уметь: изучить базовые шаги ритмической	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать		

		выполнения задания	гимнастики, аэробики	личностного смысла учения	навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Базовые шаги ритмической гимнастики.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Базовые шаги ритмической гимнастики. Разучивание комплекса упражнений.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
	совершенствования						
Разучивание комплекса упражнений под музыкальное сопровождение	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую		
	совершенствования						

					силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
Выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять комплекс для мл. школьников	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
3 четверть (30 часов)							
Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Уметь: владеть мячом (держат,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера		
	совершенств						

<p>средним отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p>	<p>ования</p>	<p>коллективного выполнения задания</p>	<p>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>	<p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.</p>		
<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p>	<p>совершенствования</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.</p>		
<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p>	<p>совершенствования</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p>		

				взрослыми	Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча (правой, левой) рукой на месте. П/игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча (правой, левой) рукой на месте. П/игра «Салки с мячом», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж и лыжных палок. Оказание	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные,	Уметь: передвигаться на лыжах,	Развитие этических чувств, доброжелательност	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки		

помощи при обморожениях и травмах.		коллективного выполнения задания	выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок		
Повороты переступание. Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 500 м.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания					
	совершенствования						
	совершенствования						
	Совершенствования						
Повороты переступание. Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции до 500 м.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок		
	совершенствования						
	совершенствования						
Высокая и низкая стойка при спуске с горы. Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 500 м.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь		
	комплексный						
	комплексный						

			подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
Подъем в горку «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции до 1000 м.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
	совершенствования						
	совершенствования						
Подъем и спуск с горок. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000 м.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим		
	совершенствования						
	совершенствования						

					шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1000 м.</p>	совершенствования	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты</p>		
	совершенствования						
	совершенствования						
<p>Игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.</p>	совершенствования	<p>Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики</p>	<p>Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах и знать правила подвижной игры на лыжах</p>		
	Совершенствования						

4 четверть (24 часа)		Легкая атлетика					
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Игра «Охотники и утки».	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
	совершенствования						
	совершенствования						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м. Игра «перестрелка».	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).		
	совершенствования						

			броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	людям	Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Кузнечики»	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь прыгать в длину с места, проводить подвижную игру		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м. ОФП для развития силы рук, брюшного пресса.	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь прыгать в высоту, проводить подвижную игру		
	совершенствования						

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь метать мяч в цель, проводить подвижную игру		
	комплексны й						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	комплексны й	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений; метать набивной мяч	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь метать мяч набивной мяч, проводить подвижную игру		
	комплексны й						
Сочетание различных видов ходьбы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО .Бег (30 м). ОРУ. П/игра	комплексны й	Здоровьесбережени я, информационно- коммуникационные, коллективного выполнения	Уметь: правильно выполнять основные движения в	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать		
	комплексны й						

«Воробьи и вороны». Развитие скоростных качеств.		задания	ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	сочувствия другим людям	оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру		
Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, выполнять тест		
	комплексны й						
Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Развитие выносливости.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, прыгать в длину с разбега		
	комплексны й						
Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Развитие выносливости.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, прыгать в длину с разбега		
	комплексны й						
Освоение правил и техники выполнения норматива	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-	Уметь: бегать в равномерном	Развитие этических чувств,	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и		

<p>комплекса ГТО . Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж ТБ в открытых водоемах.</p>	<p>комплексны й</p>	<p>коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>темпе (до 10 мин); по слабопересечен ной местности (до 1 км)</p>	<p>доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	<p>способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин- формацию; осуществлять итоговый контроль.</p>		
---	--------------------------	--	---	--	---	--	--

Тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Решаемые проблемы	Вид контроля	Метапредметные УУД	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть 16 часов		Легкая атлетика (11 часов)					
Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением с заданным темпом и скоростью. П/игра «Два мороза».	Вводный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре		
Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (до 30м)	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Разновидности ходьбы. Бег на результат 30м. ОРУ. Метание	учетный	Здоровьесбережения, информационно-	Уметь: правильно	Развитие мотивов учебной деятельности и	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать		

м/мяча на дальность. П/игры		коммуникационные, коллективного выполнения задания	выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с макс. скоростью (60м)	осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры		
Прыжки с продвижением вперед. Метание м/мяча в цель с 6 м. ОРУ.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Метание м/мяча на дальность – контрольное упражнение. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. ОРУ. П/игра «Зайцы в огороде».	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». ОРУ. П/игра «Лисы и куры»	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать		

		самодиагностики	правильно приземляться	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять прыжки и о правилах проведения подвижной игры		
Равномерный бег (5мин). П/игра «Невод».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры		
Бег 1000 м – контрольное упражнение. П/игра «Вышибалы»	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры		
Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. П/игра «Невод».	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		

					Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на дальность и о правилах проведения подвижной игры		
Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки». ОРУ.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
Понятие – подвижные игры. Классификация подвижных игр. Правила, ход игры. П/игры: «Невод». «Два Мороза», «Гуси-гуси»	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Знать: знать классификацию п/игр; ход и правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. Прыжки через скакалку. П/игра	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
ОФП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бросок набивного мяча (1 кг). П/игра	комбинированный комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Уметь: соблюдать правила игры;	Развитие этических чувств, доброжелательности	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать		

	анный	действий, развития навыков самодиагностики	прыгать через скакалку	и и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
ОФП. Прыжок в длину с места – зачет. «Челночный бег 3x10м» - зачет. П/игра.	комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: соблюдать правила игры	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры		
2 четверть (16 час)		Гимнастика					
Инструктаж ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекач, стойка на лопатках. Развитие координационных	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой		
	комплексный						

способностей		самодиагностики	элементы раздельно и в комбинации	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты		
ОРУ со скакалкой. Перелазание через препятствие. ОФП для	Изучение нового материала	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции	Уметь: перелазить препятствие	Развитие мотивов учебной деятельности и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в		

укрепления силы рук. Развитие силовых качеств.	совершенство вание	действий, развития навыков самодиагностики		осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост»		
ОРУ со скакалкой. Перелазание через препятствие. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять вскок и соскок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, висы и подтягивания		
ОРУ со скакалкой. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	комплексны й	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: акробатические элементы раздельно и в комбинации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми			

ОРУ. Гимнастические пирамиды.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: что такое гимнастическая пирамида	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; лазанье по канату		
ОРУ. Построение гимнастических пирамид.	комплексный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: выполнять гимнастические пирамиды	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки,; лазанье по канату		
Виды гимнастики. Ритмическая гимнастика	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: характеристика гимнастики; музыкальное обеспечение	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую		

					силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Комплекс упражнений ритмической гимнастики для младшего школьного возраста	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Базовые шаги ритмической гимнастики.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
Разучивание комплекса упражнений под музыкальное сопровождение	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: изучить базовые шаги ритмической гимнастики, аэробики	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.		
	совершенствования					Познавательные: уметь проводить подвижную игру.	

Выполнение комплекса упражнений под музыкальное сопровождение	учетный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: выполнять комплекс для мл. школьников	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить подвижную игру.		
3 четверть (20 часов)							
Инструктаж ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-	Уметь: владеть мячом	Развитие мотивов учебной	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и		

<p>Ведение мяча на месте со средним отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».</p>	<p>совершенство ование</p>	<p>коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>(держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>	<p>деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.</p>		
<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p>	<p>совершенство ования</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.</p>		
<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей</p>	<p>совершенство ования</p>	<p>Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия</p>		

				сотрудничества со сверстниками и взрослыми	партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча (правой, левой) рукой на месте. П/игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча (правой, левой) рукой на месте. П/игра «Салки с мячом», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	совершенствования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		

Т/б на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж и лыжных палок. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок		
Повороты переступание. Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции до 500 м.	совершенств совершенств ования	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания					
Высокая и низкая стойка при спуске с горы. Катание с горок различной высоты. Прохождение дистанции до 500 м.	Изучение нового материала комплексны й	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
Подъем в горку «лесенкой». Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции	Уметь: передвигаться на лыжах,	Развитие этических чувств, доброжелательности	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки		

дистанции до 1000 м.	совершенство ование	действий, развития навыков самодиагностики	выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об- разцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
Подъем и спуск с горок. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000 м.	Изучение нового материала	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по об- разцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
	совершенство ования						
Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1000 м.	совершенство ования	Здоровьесбережени я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок,	Развитие этических чувств, доброжелательност и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь		
	совершенство ования						

			подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»		осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, подниматься и спускаться с горок различной высоты		
Игры и эстафеты на лыжах. Катание с горок различной высоты.	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием; скатываться с горок, подниматься в горку, выполнять торможение «плугом»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах и знать правила подвижной игры на лыжах		
	Совершенствования						
4 четверть (16 часа)		Легкая атлетика					

ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Игра «Передал - садись».	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Игра «Охотники и утки».	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м. Игра «перестрелка».	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать		
	совершенствования						

			процессе подвижных игр; уметь играть в мини-баскетбол		умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру.		
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Кузнечики»	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь прыгать в длину с места, проводить подвижную игру		
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 1000 м. ОФП для развития силы рук, брюшного пресса.	совершенствования	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь прыгать в высоту, проводить подвижную игру		
	совершенствования						
ОРУ. «Скандинавская ходьба»	комплексны	Здоровьесбережения	Уметь:	Развитие этических	Коммуникативные: сохранять		

до 500 м. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	й	я, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений	чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь метать мяч в цель, проводить подвижную игру		
	комплексны й						
ОРУ. «Скандинавская ходьба» до 500 м. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и различных положений; метать набивной мяч	Развитие этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь метать мяч набивной мяч, проводить подвижную игру		
	совершенствование						
Сочетание различных видов ходьбы. Освоение правил и	комплексны й	Здоровьесбережения, информационно-	Уметь: правильно	Развитие этических чувств,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение		

техники выполнения норматива комплекса ГТО .Бег (30 м). ОРУ. П/игра «Воробьи и вороны».	совершенствование	коммуникационные, коллективного выполнения задания	выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру		
Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, выполнять тест		
Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Развитие выносливости.	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проводить подвижную игру, прыгать в длину с разбега		
Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО . Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж ТБ в открытых	комплексный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересеченной местности (до 1 км)	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать		

водоемах.					умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль.		
-----------	--	--	--	--	---	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: «Просвещение», 2009 г.
2. Рабочие программы «Физкультура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича; авторы-составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова; Волгоград:2012г
3. «Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; ВАКО:2013.
4. «Поурочные разработки по физкультуре 1,2,3,4 класс» В.И. Ковалько М.: ВАКО, 2011 г.
5. Русские народные игры в общеобразовательной школе В.С. Павлинина, И.И. Шалашова Иркутск: 2011 г
6. Подвижные игры на уроках физической культуры в общеобразовательной школе С.В. Устюгова, А.В. Золотарева педагогический колледж № 1 Иркутск, 2007 г.

Для детей:

1. Учебник «Физическая культура 1-4 классы»