

Частное общеобразовательное учреждение «Открытая школа»

**«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»**

на заседании Педагогического совета,  
протокол от «31» 08 2021 № 1

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

Е.С. Сетх

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей),  
протокол от «31» 08 2021 № 1

приказ от «31» 08 2021 № 1о/д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура» (1-4 классы)**  
**на 2021-2022 учебный год**

Автор-составитель:  
Ващенко Елена Витальевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М: «Вентана-Граф», 2011.

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

### *Цели и задачи курса.*

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется **направленностью**:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

*Содержание первого раздела «Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

*Раздел «Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

*Содержание раздела «Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1 класс (99 часов)

### *Знания о физической культуре (3 часа).*

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

### *Способы физкультурной деятельности (3 часа).*

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

### *Знания о физической культуре.*

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>66</b>
1.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	в процессе урока
1.2.	Подвижные игры	10
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4.	Легкая атлетика	22

1.5.	Лыжная подготовка	20
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>33</b>
2.1.	Народные игры	12
2.2.	Подвижные игры с элементами баскетбола	7
2.3	Подвижные игры с элементами футбола	7
2.4	Подвижные игры с элементами волейбола	7
<b>Итого часов в год:</b>		<b>99</b>

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	В о з р а с т	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скорость	Бег 30 м/с	8	7,1	7,0 – 6,0	5,4	7,3	7,2 – 6,2	5,6
			9	6,8	6,7 - 5,7	5,1	7,0	6,9 – 5,6	5,3
2.	Координация	Челночный Бег	8	0,4	10,0 -9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8.8	10,8	10,3 - 9,7	9,3
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	8	110	125 -145	165	90	125 - 140	155
			9	120	130 -150	175	110	135 - 150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800 - 950	1150	550	650 - 850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700 - 900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед	8	1	3 - 5	7,5	2	5 - 8	11,5
			9	1	3 - 5	7,5	2	6 - 9	13,0
6.	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине	8	1	2 - 3	4	3	6 - 10	14
			9	1	3 - 4	5	3	7 - 11	16



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(1 класс)**

№ п/п	Дата		Тема и содержание урока	Кол-во часов тип урока	Предметные результаты	Личностные и метапредметные результаты			
						Характеристика деятельности ученика			
	план	факт				Познавательные УДД	Регулятивные УДД	Коммуникативные УДД	Личностные УДД
1			<b>Урок – сказка</b> Что такое физическая культура? Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1 ОЗН	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале;	Раскрывают понятие «физическая культура» <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2			<b>Экскурсия в страну «Спортландия</b> Когда и как возникли физическая культура и спорт. Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам».	1 ОЗН	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся»	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	<i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

3			<p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»</p>	Рефлексия	<p><b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	<p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p><i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности</p>	<p>Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
4			<p><b>Спортивный калейдоскоп.</b> Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) Признаки правильного бега. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде».</p>	комплексный	<p><b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p>	<p>анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>	<p><i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p>	<p><i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>	

5		<p><b>Спортивный марафон.</b> Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Правила техники безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	комплексный	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Характеризуют основные части тела человека	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.	Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
6		<p><b>Спортивный марафон</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные) Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры».</p>	рефлексия	Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами	Характеризуют основные части тела человека, формы движений	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.

7			<p><b>Урок – игра</b> Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>комплексный</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
8			<p><b>Спортивный марафон</b> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i> История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры».</p>	<p>Рефлексия</p>	<p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
9			<p><b>Спортивный марафон</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит».</p>	<p>Рефлексия</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p>

10			<b>Урок – путешествие</b> Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам».	Рефлексия	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
11			Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде». Бег 1000м	комплексный	Учет в беге на 1000м	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.
12			Спортивный калейдоскоп Строение глаза Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Рефлексия	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
13			Специальные упражнения для органов зрения. Игра с мячом «Охотники и утки».	ОЗН	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Выполняют специальные упражнения для органов зрения	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

14			<p><b>Урок – путешествие</b> «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».</p>	ОЗН	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p>	Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
15			<p>Подвижные игры Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.</p>	рефлексия	<p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Анализируют ответы своих сверстников.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
16			<p>Подвижные игры <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i> Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».</p>	рефлексия	<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения. <b>Развивать</b> физические качества.</p>	<b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»

17			Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	озн	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
18			Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	ОЗН	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
19			Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	рефлексия	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

20			Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».	рефлексия	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
21			Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	ОЗН	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
22			Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	рефлексия	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
23			Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	ОЗН	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели



24			Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	ОЗН	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
25			Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	рефлексия	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
26			Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».	ОЗН	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
27			<b>Спортивный марафон</b> «Внимание, на старт» .Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Капитаны».	Рефлексия	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

28			Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Лисы и куры».	ОЗН	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
29			Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Стойка на лопатках с поддержкой. Игра «Кто дальше бросит».	ОЗН	<i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
30			Беседа. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами. Обучение технике кувырка в сторону. Игра «Третий лишний».	ОЗН	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

31			Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам».	ОЗН	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
32			Значение напряжения и расслабления мышц». Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Кувырок вперед. Игра «Третий лишний».	рефлексия	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
33			Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра «Два Мороза».	рефлексия	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

34			Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке Игра «Лисы и куры».	ОЗН	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
35			Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой. Игра «Два Мороза».	комплексный	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
36			.Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Игра «Третий лишний».	комплексный	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

37			Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Игра «Пятнашки»	рефлексия	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
38			.Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Упражнения на бревне Игра «К своим флажкам».	рефлексия	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
39			Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	комплексный	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
40			Гимнастика преодоление полосы препятствий. Игра «Кентавры»	рефлексия	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

41			Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	комплексный	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.	<b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
42			Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». народная игра «Удочка».	рефлексия	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.	<b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
43			Урок – игра ОРУ со скакалкой Народные игры: Волк во рву	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
44			Урок – игра Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Совушка». Игра «Змейка»	рефлексивный	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

45			Урок – игра Комплекс упражнений «Шел король по лесу». Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	рефлексивный	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
46			Урок – игра Комплекс упражнений «Ветер на планете». Игра «Светофор». Игра «Три движения»	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
47			Урок – игра Комплекс упражнений «Ветер на планете». Народная игра «Гуси-лебеди».	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
48			Урок – игра Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	комплексный	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

49			Спортивный каледойскоп Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	ОЗН	<u>Проявлять</u> качества силы, координации и выносливости.	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности	<u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
50			Спортивный каледойскоп Подвижные игры Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом	ОЗН	Комплексное развитие физических качеств	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели
51			<b>Лыжная подготовка</b> Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза».	ОЗН	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.



52			<p><b>Лыжная подготовка</b> Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	комплексный	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
53			<p><b>Лыжная подготовка</b> Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам».</p>	ОЗН	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
54			<p><b>Лыжная подготовка</b> Режим дня. Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза».</p>	рефлексивный	<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных занятий

55			<b>Лыжная подготовка</b> Физическая нагрузка Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде».	комплексный	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных занятий	<b>Объяснять</b> технику выполнения скользящего шага	<b>Проявлять</b> координацию при выполнении скользящего шага	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
56			<b>Лыжная подготовка</b> Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры».	ОЗН	<b>Осваивать</b> технику скользящего шага с палками	<b>Объяснять</b> технику выполнения скользящего шага с палками	<b>Проявлять</b> координацию при выполнении скользящего шага с палками	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных занятий
57			<b>Лыжная подготовка</b> Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза».	ОЗН	<b>Осваивать</b> технику скользящего шага с палками	<b>Объяснять</b> технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных занятий
58			<b>Лыжная подготовка</b> Особенно сти дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	ОЗН	<b>Осваивать</b> технику скользящего шага с палками	<b>Объяснять</b> технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных занятий
59			<b>Лыжная подготовка</b> Скользящий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый».	ОЗН	<b>Осваивать</b> технику скользящего шага с палками	<b>Объяснять</b> технику выполнения скользящего шага с палками	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных занятий

60			<b>Лыжная подготовка</b> Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	ОЗН	<b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.	<b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
61			<b>Лыжная подготовка</b> Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	комплексный	<b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.	<b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62			<b>Лыжная подготовка</b> Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	комплексный	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
63			<b>Лыжная подготовка</b> Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	ОЗН	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

64			<b>Лыжная подготовка</b> Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	комплексный	<b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
65			<b>Лыжная подготовка</b> Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»	комплексный	<b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
66			<b>Лыжная подготовка</b> Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке	ОЗН	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

67			<p><b>Лыжная подготовка</b> Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.</p>	рефлексия	<p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении трассы</p>	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
68			<p><b>Лыжная подготовка</b> Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.</p>	комплексный	<p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении трассы</p>	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
69			<p><b>Лыжная подготовка</b> Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.</p>	комплексный	<p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении трассы</p>	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

70			Лыжная подготовка Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».	рефлексия	<b>Проявлять</b> выносливость при прохождении трассы	овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
71			ОРУ с набивным мячом Метание набивного мяча Русская народная игра «У медведя во бору»	рефлексия	<u>Выполнять</u> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<u>Называть</u> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.	<u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
72			ОРУ с набивным мячом Метание набивного мяча Русская народная игра «Гуси-лебеди» ПИ «Охотники и утки»	рефлексия	<u>Выполнять</u> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.	<u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	<u>Проявлять</u> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
73			ОРУ в парах. Челночный бег 3X10м Русская народная игра «Филин и пташка».	рефлексия	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	<u>Моделировать</u> игровые ситуации.	<u>Подготавливать</u> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
74			ОРУ в парах. Челночный бег 3X10м Русская народная игра «Горелки».	рефлексия	Правила игры. Проведение игры.	<u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<u>Выявлять</u> различия в основных способах передвижения человека.	<u>Общаться</u> и взаимодействовать со сверстниками условиях игровой деятельности.	<u>Регулировать</u> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

75			Броски: большого мяча на дальность Русская народная игра «Кот и мышь».	рефлексия	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками условиях игровой деятельности.	<b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
76			Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Прыжки через длинную скакалку Игра «Мяч водящему».	комплексный	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
77			Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Ведение мяча на месте и в движении. Прыжки через длинную скакалку «Два мороза»	рефлексия	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели

78			Прыжки через планку с прямого разбега. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. ОРУ. Игры «Пятнашки», Дыхательная гимнастика.	ОЗН	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. игр.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
79			Прыжки через планку с прямого разбега. Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	ОЗН	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
80			Ведение мяча с изменением направления. Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «У кого меньше мячей».	ОЗН	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.



81			<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Перемещения; подводящие упр-я для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»</p>	рефлексия	<b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
82			<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол» О.Р.У. с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»</p>	рефлексия	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
83			<p>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой О.Р.У. с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей»</p>	ОЗН	<b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

84			Верхняя и нижняя передачи мяча в парах О.Р.У. с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	ОЗН	<b>Развивать</b> физические качества.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
85			Нижняя прямая подача мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	ОЗН	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
86			Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	ОЗН	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

87			Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	рефлексия	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
88			Учебная игра в «Пионербол» Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	рефлексия	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
89			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игра Воробьи и вороны	ОЗН	<b>Описывать</b> технику беговых упражнений.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

90			Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. Закрепление техники прыжка с места. Подвижная игра «Парашютисты».	комплексный	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
91			Совершенствование техники прыжка с места Подтягивание на перекладине Игра: «Через кочки и пенечки».	комплексный	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.	<b>Описывают</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

92			Урок – соревнование Учет техники прыжка с места Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	рефлексия	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
93			Обучение техники метания мяча на дальность. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	ОЗН	<b>Описывать</b> технику метания малого мяча.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
94			Спортивный калейдоскоп Закрепление техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы».	комплексный	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений для метания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

95			Урок – соревнование Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине	рефлексия	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
96			Урок- игра Обучение технике бега Бег из разных исходных положений. Подвижная игра «День и ночь». ОРУ в парах	озн	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	<b>Демонстрируют</b> вариативное выполнение беговых упражнений.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

97			Урок – соревнование Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.	комплексный	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
98			Спортивный марафон Учет бега на выносливость. Подвижные игры	рефлексия	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
99			Урок – соревнование						

			Бег 1000 метров Игра «Через кочки и пенечки».		<b>Проявлять</b> качества силы, скорости, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
--	--	--	--	--	---	--	---	--	---

## Календарно-тематическое планирование по Физической культуре

### 2 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)
<b>Знание о физической культуре – 2 часа</b>			
1.	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физкультуры.  Олимпийские игры.	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;  понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями,



	<p>История появления. Олимпийских игр.</p> <p>Понятие «чемпион». УУД. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>мире.</p>	<p>отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков.</p> <p>Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
2.	<p>Одежда для занятий разными физическими упражнениями в разное время года. УУД. Уметь понимать информацию, представленную в виде текста, схем, рисунков.</p>	<p>Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.</p>	
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 часа</b></p>			
3.	<p>Физические упражнения для</p>	<p>Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Понимать значение</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>

	<p>утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Физические упражнения для расслабления мышц.</p> <p>УУД. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>	<p>в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц.</p>	<p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
4.	<p>Физические упражнения для физкультминуток.</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. УД. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>	<p>Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.</p> <p>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	

	отдых в процессе её выполнения.		
5.	<p>Физические упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками). УУД.</p>	<p>Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Раскрывать Правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>	

	Планировать собственную деятельность.		
--	---	--	--

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Лёгкая атлетика –11 часов

6	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Различные виды ходьбы. Обычный бег и бег с изменением направления. Бег в среднем темпе. Подвижная игра «Третий лишний». УУД. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время. Понимать значение	возможности и способы их улучшения.	понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила»,
			7	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Беговые упражнения (бег с максимальной скоростью). Ходьба. Подвижная игра «Третий лишний». УУД. Осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности.

Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

8	<p>Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками). Бег с ускорением.</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». УУД.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>		<p>Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Готовность слушать собеседника и вести диалог. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
9	<p>Упражнения для развития гибкости</p>		<p>Определять общую цель и пути ее достижения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить</p>

	<p>(наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону).</p> <p>Беговые упражнения: челночный бег на полосе 3 × 10 м. Подвижная игра «Волки и гуси».</p> <p>УУД. Определять общую цель и пути ее достижения.</p>		<p>возможности и способы их улучшения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
10	Упражнения для развития гибкости	Называть правила техники безопасности на	Определять общую цель и пути ее достижения. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Готовность слушать

	(глубокие выпады правой и левой ногой вперёд). Прыжковые упражнения в длину с места. Подвижная игра «Лягушата». УУД. Определять общую цель и пути ее достижения.	занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;	собеседника и вести диалог. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
11	Упражнения для развития гибкости (глубокие выпады правой и левой ногой вбок). Прыжковые упражнения в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «Кошки-мышки». УУД. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом	бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития	Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря, оборудования. Активно использовать речевые средства для решения комму Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



	требований её безопасности, сохранности инвентаря, оборудования.	основных двигательных качеств	
12	Метание резинового мяча вверх двумя руками. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Эстафета с препятствиями. УУД. Анализировать и объективно оценивать	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

	результаты собственного труда.	до 30 м; бегать дистанцию 1 км	
13	Метание резинового мяча вперёд одной рукой. Многоскоки. Игра «Бег под уклон». УУД. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	на время; Метать резиновый мяч разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди). Понимать значение понятий «двигательные	Определять общую цель и пути ее достижения. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря, оборудования. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
14	Метание резинового мяча двумя руками от груди. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Игра «Пятнашки». УУД. Осуществлять	качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Выполнять многоскоки.	Определять общую цель и пути ее достижения. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

	взаимный контроль в совместной деятельности.		
15	<p>Метание резинового мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>Общеразвивающие упражнения гимнастическими палками.</p> <p>«Змейка»</p> <p>УУД. Принятие и освоение социальной</p>	<p>Игра</p> <p>Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения. Метать резиновый мяч разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной</p>	<p>Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p> <p>Готовность слушать собеседника и вести диалог. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>

	роли обучающегося.	рукой, двумя руками от	
16	<p>Метание резинового мяча снизу двумя руками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячами.«Горячая картошка». УУД.</p> <p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.</p>	<p>груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками). Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p> <p>Играть в подвижные игры;</p> <p>развивать навыки общения со сверстниками.</p>	<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<b>Знания о физической культуре – 2 часа.</b>			
17	<p>Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.</p> <p>УУД. Уметь понимать информацию</p>	<p>Называть части скелета человека;</p> <p>объяснять функции скелета и мышц в организме человека.</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с</p>

	представленную в виде текста, схем, рисунков.		задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие
18	<p>Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя. Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие». УУД. Уметь понимать информацию</p>	<p>Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя. Определять понятие «плоскостопие»;</p>	<p>мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>

	представленную в виде текста, схем, рисунков.	описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.	
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час.</b>			
19	Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя. УУД. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся.	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся.</p>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Гимнастика с основами акробатики –9 часов</b>			
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с основами акробатики.	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>

	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках).</p> <p>Игра на внимание «Класс смирно!». УУД.</p> <p>Планировать собственную деятельность.</p>	<p>упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;</p> <p>выполнять основные элементы кувырка вперёд.</p> <p>Анализировать и находить ошибки, эффективно их</p>	<p>по признакам в движениях и передвижениях человека</p> <p>и Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
21	<p>Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках).</p>	<p>исправлять.</p> <p>Играть в подвижные игры;</p> <p>развивать навыки</p>	<p>Определять общую цель и пути ее достижения. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения с обручами. Игранные упражнения на внимание Игра «Смена мест». УУД. Определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p>общения со сверстниками.</p>	<p>создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
22	<p>Строевые приёмы и упражнения (широким шагом, с высоким подниманием коленей). Общеразвивающие упражнения с обручами. Игра «Увернись от мяча». УУД. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>		<p>Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>



23	<p>Строевые приёмы и упражнения (широким шагом, с высоким подниманием коленей). Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Ловля лягушек».</p> <p>УУД. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p> <p>Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.</p>	<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях, неуспеха. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
24	Строевые приёмы и		Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и

	<p>упражнения.</p> <p>Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!».</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Ловля лягушек».</p> <p>УУД. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>		<p>способности конструктивно действовать даже в ситуациях, неуспеха.</p> <p>Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
25	<p>Строевые приёмы и упражнения. Повороты направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячами.</p>	<p>Выполнять строевые приёмы и упражнения; вис стоя и лёжа.</p> <p>Анализировать и находить ошибки,</p>	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>

	<p>Игра «Шишки, желуди, орехи». УУД.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>	<p>эффективно их исправлять.</p> <p>Играть в подвижные игры;</p> <p>развивать навыки общения со сверстниками.</p>	<p>сопереживания.</p> <p>Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, самостоятельность и личную ответственность</p>
26	<p>Строевые приёмы и упражнения. Повороты направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных</p>		<p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формировать установку на безопасный образ жизни.</p>

	<p>способностей, гимнастическими палками. Игра «Раки».</p> <p>УУД. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>		
27	<p>Строевые приёмы и упражнения. Повороты кругом. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Игра « Шагай вперед! ». УУД.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их</p>		<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>

	исправления.		
28	Строевые приёмы и упражнения. Повороты кругом. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Игра «Петрушка на скамейке». УУД. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд. Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  Играть в подвижные	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности ,взаимопомощи и сопереживания.

		<p>игры;</p> <p>развивать навыки общения со сверстниками.</p>	
--	--	---	--

**Организация здорового образа жизни – 2 часа.**

29	<p>Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня.</p> <p>Планирование своего режима дня. УУД.</p> <p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;</p> <p>составлять правильный режим дня;</p> <p>объяснять значение сна и правильного питания для здоровья.</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
30	<p>Понятие о закаливании.</p>	<p>Называть способы закаливания организма;</p>	

Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком). УУД. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания.
---	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики - 14 часов**

31	<p>Строевые приёмы и упражнения. Повороты направо, налево, кругом. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на</p>	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; Уметь выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Уметь подавать и выполнять строевые команды упражнения, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
32	<p>Построения в шеренгу, в колонну по одному. Повороты направо,</p>	<p>Уметь выполнять упражнения по лазанию и перелезанию, отжимание.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Освоить начальные формы познавательной и личностной</p>



<p>налево, кругом. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Петрушка на скамейке». УУД. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>рефлексии.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме.</p> <p>Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<p>33</p> <p>Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Освоить начальные формы познавательной и личностной</p>

	<p>колонне по одному.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.</p> <p>Игра « Белые медведи». УУД.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>		<p>рефлексии.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
34	<p>Отжимание в упоре лежа. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Комбинированная эстафета с набивным мячом. Игра « Лови-не лови». УУД. Принимать</p>	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;</p> <p>понимать технику выполнения упражнений;</p> <p>Уметь выполнять жизненно важные двигательные навыки и</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение</p>

	и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.	умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Уметь подавать и выполнять строевые команды и упражнения, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь выполнять упражнения по лазанию и перелезанию, отжимание; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы..	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
35	Отжимание в упоре лежа. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Игра «Пройди бесшумно». УУД. Планировать собственную деятельность,		Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.		
36	Отжимание в упоре на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Мышеловка». УУД. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
37	Отжимание в упоре на гимнастической скамейке. Перелезания через низкие препятствия	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить

<p>(одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Игра «Пустое место». УУД. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>упражнений; Уметь выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Уметь подавать и выполнять строевые команды упражнения, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь выполнять упражнения по</p>	<p>возможности и способы их улучшения. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>
<p>38 Подтягивание на низкой перекладине.</p>	<p>лазанию и перелезанию, отжимание; использовать упражнения по</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Освоить</p>

	<p>Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга). Игра «Охотники и утки»</p> <p>УУД. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы,</p>	<p>начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
39	<p>Подтягивание на высокой перекладине. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Игра «Охотники и утки»</p> <p>УУД. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать</p>		<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>

	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.		
40	Лазание по гимнастической скамейке. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Игра «Съедобное – несъедобное». УУД. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; Уметь выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Уметь	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

	эталонными образцами.	подавать и выполнять строевые	
41	<p>Группировка, перекаты в группировке. Лазание по гимнастической скамейке. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Игра «Выбивалы». УУД.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p>	<p>команды упражнения, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь выполнять упражнения по лазанию и перелезанию, отжимание, группировку, перекаты в группировке, кувырки; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>
42	<p>Кувырок вперёд. Перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Принятие</p>



	друг на друга). Игра «Выбивалы». УУД. Принятие и освоение социальной роли обучающегося.		и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Акробатическая эстафета. УУД. Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; Уметь выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

		различных изменяющихся, вариативных условиях. Уметь подавать и выполнять строевые команды упражнения, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Уметь выполнять упражнения по лазанию и перелезанию, отжимание, группировку, перекаты в группировке, кувырки; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы.	
44	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей. Игра «Слон». УУД. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
<b>Подвижные и спортивные игры - 2 часа.</b>			
45	Подвижные игры на основе баскетбола. Упражнения на умение владеть мячом – держать, передавать	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных

<p>на расстояние, ловить, вести, бросать в кольцо. Игра «Увернись от мяча».</p> <p>Развитие физических качеств. УУД.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p>	<p>показателей развития основных физических качеств - выносливости.</p> <p>Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p> <p>Уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
<p>46</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать</p>

<p>УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p>		<p>красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
---	--	--

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час**

47	<p>Оценка правильности осанки. Контроль осанки</p>	<p>Определять правильность осанки в положении стоя у стены;</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и</p>
	<p>в положении сидя и стоя. УУД. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.</p>	<p>условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Уметь понимать информацию представленную в виде текста, схем, рисунков. Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и</p>

			формирование личностного смысла учения.
--	--	--	---

**Организация здорового образа жизни – 1 час**

48	Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения. УУД. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
----	---	---	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Лыжная подготовка (19 ч)**

49	<p>Техника безопасности</p> <p>. Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий шаг на лыжах с палками. Игра «Разойдись, по местам». УУД.</p> <p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности.</p> <p>Иметь представления о лыжах, их эксплуатации, о том какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека. Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p> <p>выполнять скользящий ход, повороты переступанием.</p>		<p>стойки на лыжах.</p> <p>Попеременный одношажный ход на лыжах с палками. Игра «То на правой, то на левой». УУД. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>шагом).</p> <p>Описывать правила хранения называть правила безопасности на уроках по подготовке</p>
50	<p>Построение в шеренгу с лыжами в руках.</p> <p>Способы переноски лыж, надевание лыж,</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступаящим шагом с палками и без палок, скользящим</p>			

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон

и сотрудничества. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными

образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

51	<p>Передвижения на лыжах с палками. Скользкий ход. Упражнение самокат. Игра «Скольжение на одной лыже». УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее</p>	
52	<p>Передвижения на лыжах без палок. Скользкий ход. Развитие координационных способностей Игра «Проехать через ворота».</p>	<p>ия на лыжах без палок. Скользкий ход. Упражнение самокат. Игра «На буксире». УУД. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<p>УУД. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её</p>	
	<p>выполнения.</p>	



Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие этических чувств,

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

54	<p>Передвижения на лыжах без палок.</p> <p>Скользкий ход.</p> <p>Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Скольжение на одной лыже». УУД.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>		<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Уметь слушать собеседника и вести диалог. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>
55	<p>Передвижения на лыжах. Скользящий ход.</p> <p>Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон</p>

	«Скольжение на одной лыже». УУД. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии.	пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной	и сотрудничества. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
56	Построения и перестроения на лыжах. Прохождение дистанции по кругу скользящим шагом. Игра «Попробуй догони». УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной	подготовке. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

	деятельности, поиск средств ее осуществления.		
57	<p>Прохождение дистанции по кругу скользящим шагом. Игра «Скольжение на одной лыже». УУД.</p> <p>Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
58	<p>Повороты переступанием. С небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Игра «Попробуй догони».</p>	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение</p>

	УУД. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.		и поведение окружающих. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
59	Подъём на пологий склон способом «лесенка». Повороты. Игра «Попробуй догони». УУД. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Находить отличительные особенности в выполнении	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

		<p>двигательных действий</p> <p>разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
60	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка». Прохождение дистанции 30 м без палок скользящим шагом в умеренном темпе. Игра «Скольжение на одной лыже». УУД.</p> <p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;</p> <p>выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;</p> <p>выполнять скользящий ход, повороты переступанием.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
61	<p>С небольшого разбега длительное скольжение</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления. Оценивать</p>

	<p>на одной лыже.</p> <p>Эстафеты на лыжах.</p> <p>УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления.</p>		<p>красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
62	<p>Торможение «плугом».</p> <p>Игра «Подними предмет». УУД.</p> <p>Планировать собственную</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с</p>	<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и</p>

	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>	<p>пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; описывать правила хранения лыж, называть правила техники</p>	<p>сотрудничества. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p>
63	<p>Торможение «плугом». Эстафеты на лыжах. УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления.</p>	<p>безопасности на уроках по лыжной подготовке. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
64	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка» и переступанием. Передвижение под</p>		<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-</p>



	<p>пологий уклон скользящим шагом без палок. Игра «Кто быстрее». УУД. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>		<p>нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>
65	<p>Соревнования «Лучший лыжник».</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и</p>

	<p>УУД: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. УУД.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>	<p>с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;</p> <p>описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p>	<p>условиями ее реализации. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
66	<p>Эстафеты на лыжах на лыжах. УУД.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>		<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие самостоятельности и</p>

		личной ответственности за свои поступки.
67	<p>Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом. УУД.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика – 12 часов.</b></p>		

68	<p>Прыжки с поворотом на 180°.</p> <p>Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Десять прыжков со скакалкой» УУД.</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.</p>	<p>Выполнять прыжки с поворотом.</p> <p>понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p> <p>Развивать навыки общения со сверстниками.</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>
69	<p>Прыжок с места.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Тестирование. Развитие</p>	<p>Выполнять прыжки с места.</p> <p>Систематически наблюдать за своим физическим состоянием</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с</p>

	<p>скоростных и координационных способностей. Игра «Длинные прыжки с мячом «Пингвин». УУД. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</p>	<p>за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств выносливости.</p>	<p>эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
70	<p>Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Эстафета с мячами. Развитие скоростных и координационных способностей. УУД. Находить ошибки при</p>	<p>Выполнять прыжки в длину с разбега. Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>

	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
71	Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Бег с препятствиями». УУД. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Выполнять прыжки с высоты (до 40см). Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
72	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м)срасстояния4–5 м. Игра «Подкинь мяч выше». Развитие	Знать правила(технику)выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель.). Анализировать и находить ошибки, эффективно их	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Формирование

	<p>скоростно-силовых способностей. УУД.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>исправлять.</p>	<p>установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
73	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель(2х2м)с расстояния 4–5 м. Развитие скоростно- силовых способностей.</p> <p>«Подвижная игра</p>	<p>Знать правила(технику)выполнения метания малого мяча в вертикальную цель.).</p> <p>Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>

	«Гусеница». УУД. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
74	Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами. УУД. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Знать правила(технику)выполнения метания набивного мяча.). Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
75	Соревнование	Выполнять прыжки в длину с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной



	<p>«Лучший прыгун».</p> <p>Прыжки в длину с разбега. Тестирование.</p> <p>УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p>	<p>разбега, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p> <p>Организовывать и проводить соревнования с соперниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.</p>	<p>и деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p>
76	<p>Беговые упражнения: из разных исходных положений.</p> <p>Броски и ловля мяча.</p> <p>«Подъёмы туловища»</p>	<p>Иметь углубленные представления о беговых упражнениях.</p> <p>Знать варианты бросков и ловли мяча.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Активно использовать речевые средства для решения</p>

	<p>тестирование. Игра «Третий лишний».</p> <p>УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p>	<p>Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>коммуникативных и познавательных задач. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p>
77	<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Игра «Третий лишний».</p> <p>УУД. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Выполнять прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте с продвижением вперед, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.</p>	<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
78	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжки на скакалках.</p>	<p>Выполнять прыжки на скакалках, беговые упражнения.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть</p>

	ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.	Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
79	Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику ведения мяча различными способами.). Анализировать и находить ошибки, эффективно их	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Активно

	УУД. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	исправлять.	использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Подвижные и спортивные игры - 23 часа.</b>			
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передай мяч другому». Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. УУД. Договариваться о распределении функций и	Иметь углубленные представления о бросках мяча в баскетбольное кольцо. Уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Называть правила техники безопасности на спортивных	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

	ролей осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по	
82	Подвижные игры на основе мини-футбола. Игра «Забей мяч в ворота». Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. УУД.	правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

	<p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>		
83	<p>Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Удмуртские народные игры «Догонялки», Тувинские народные игры «Охота на лося». Развитие физических качеств. УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления.</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

84	<p>Волейбольные упражнения. Подвижные игры на основе волейбола.</p> <p>«Мяч ловцу» УУД.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.</p>		<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
85	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Игры «Бросай в кольцо», «Точно в цель».</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p>	<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в</p>

	<p>Развитие физических качеств. Умение владеть мячом—держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. УУД. Адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p>	<p>играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>движениях и передвижениях человека. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.</p>
86	<p>Спортивная игра мини-футбол. Игра «Забей мяч в ворота». Развитие физических качеств. Умение владеть мячом—остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. УУД. Находить</p>		<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>



	ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.		
87	Подвижные игры на основе гандбола. Игра «Десять ударов с передачей». Развитие физических качеств. УУД. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не

		физической культуры.	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
88	<p>Подвижные игры на основе бадминтона. Игры «Подбрось воланчик вверх», « Самый лучший». Развитие физических качеств.</p> <p>Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние. УУД.</p> <p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p>		<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
89	<p>Подвижные игры «Тройной прыжок»,</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и</p>

	<p>«Метание с плеча»</p> <p>Развитие физических качеств. УУД. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях.</p>	<p>площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>условиями ее реализации. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях. Готовность слушать собеседника и вести диалог. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
90	<p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Броски в кольцо двумя</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения</p>

	<p>руками снизу. «Броски в корзину с места». Игра «Передай другому». УУД. Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		<p>результата. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
91	<p>Упражнения на основе пионербола. Броски мяча через сетку. Верхняя передача мяча над собой. Игра «Старт за мячом» УУД. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств их осуществления. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

	пути их достижения.	физической культуры.	
92	<p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>Умение владеть мячом—держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Игра «Стремительные передачи».УУД.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

93	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Спортивная игра «Футбол». УУД. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями.</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>понимать правила подвижных игр;</p> <p>играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной форме. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
94	<p>Мини-баскетбол. Игра «Перехват мяча».</p> <p>Развитие физических качеств. Ведение мяча на месте и в движении. УУД.</p> <p>Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и</p>		<p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>

	сотрудничества.		
95	Подвижные игры на основе игры мини-футбол. Игра «Гонка мячей». Футбольные упражнения. УУД. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях, неуспеха. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
96	Спортивная игра Перестрелка. УУД. Планировать		Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Видеть красоту движений, выделять и

	<p>собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p>		<p>обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
97	<p>Подвижные игры на свежем воздухе. УУД. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формировать установку на безопасный образ жизни.</p>
98	<p>Подвижные игры на свежем воздухе. УУД. Управлять эмоциями</p>		<p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Управлять эмоциями при общении со</p>



	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формировать установку на безопасный образ жизни.
99	ОРУ в движении. Спортивная игра «Футбол». УУД. Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. Развивать навыки общения со	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной

		<p>сверстниками. Уметь организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>деятельности. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
100	<p>Спортивная игра Перестрелка. УУД. Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях, неуспеха.</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p>	<p>Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях, неуспеха. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>
101	<p>Спортивная игра Перестрелка. УУД. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Уметь договариваться о распределении функций</p>

		и ролей в совместной деятельности. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
102	Подвижные игры на свежем воздухе. УУД. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Формировать установку на безопасный образ жизни.

**Календарно-тематическое планирование уроков Физической культуры  
(3 класс)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля, измерители	Дата проведения	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	Техника безопасности на спортивной площадке. Значение разминки.	1		1.09	
2.	Высокий старт. Бег с ускорением до 30 метров.	1		6.09	

3.	<b>Контрольный урок.</b> Бег 30 м с высокого старта (на результат).	1	Нормативы физической подготовленности	7.09	
4.	<b>Контрольный урок.</b> Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта.	1	Нормативы физической подготовленности	8.09	
5.	Правила и особенности игры в футбол.	1		13.09	
6.	Правила и особенности игры в футбол.	1		14.09	
7.	Различные виды бега. Упражнения в ходьбе и беге.	1		15.09	
8.	Прыжки в длину с места (техника выполнения прыжка).	1		20.09	
9.	Метание мешочка на дальность.	1		21.09	
10.	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки.	1		22.09	
11.	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки.	1		27.09	
12.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1		28.09	
13.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1		29.09	
14.	<b>Контрольный урок.</b> Тестирование прыжка в длину с места.	1	Нормативы физической подготовленности	4.10	
15.	Элементы футбола в подвижных играх. Прыжки в длину с места.	1		5.10	
16.	Элементы футбола в подвижных играх. Прыжки в длину с места.	1		6.10	
17.	Элементы футбола в подвижных играх.	1		11.10	
18.	Упражнения в ходьбе и беге. Наклон вперед из положения стоя.	1		12.10	
19.	Различные виды бега. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		13.10	
20.	<b>Тестирование</b> подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, подтягивание в висе.	1	Нормативы физической подготовленности	18.10	
21.	Броски мяча в горизонтальную цель.	1		19.10	
22.	Броски мяча в горизонтальную цель.	1		20.10	
23.	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1		23.10	
24.	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1		26.10	
25.	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1		27.10	
<b>Гимнастика</b>					
26.	<b>Техника безопасности при выполнении</b>	1		8.11	

	<b>гимнастических упражнений.</b>				
27.	Развитие физической культуры у народов Древней Руси. Лазание по наклонной скамейке.	1		9.11	
28.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки Прыжки через длинную скакалку.	1		10.11	
29.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки через длинную скакалку.	1		15.11	
30.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки через длинную скакалку.	1		16.11	
31.	Перекаты. Кувырок вперед.	1		17.11	
32.	Кувырок вперед.	1		22.11	
33.	Усложненный кувырок вперед.	1		23.11	
34.	Кувырок назад.	1		24.11	
35.	<b>Контрольный урок.</b> Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	1	Нормативы физической подготовленности	29.11	
36.	Кувырок назад.	1		30.11	
37.	Акробатические элементы: стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; «ласточка».	1		1.12	
38.	Висы и проверка волевых качеств.	1		6.12	
39.	Акробатические элементы: стойка на лопатках; «мост»; кувырок назад; «ласточка».	1		7.12	
40.	Лазанье по гимнастической стенке.	1		8.12	
41.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1		13.12	
42.	Разновидности физических упражнений.	1		14.12	
43.	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега.	1		15.12	
44.	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега.	1		20.12	
45.	Передвижение и повороты на перевернутой гимнастической скамейке.	1		21.12	
46.	Лазанье по канату в три приема.	1		22.12	
47.	Лазанье по канату в два приема.	1		27.12	
48.	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств	1		28.12	
49.	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости.	1		29.12	
<b>Подвижные игры. Подвижные игры на основе спортивных игр.</b>					
50.	<b>Техника безопасности при проведении подвижных игр.</b> Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	1		10.01	

51.	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств.	1		11.01	
52.	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств.	1		12.01	
53.	Упражнения со скакалками. Подвижные игры.	1		17.01	
54.	Прыжки в скакалку. Подвижные игры.	1		18.01	
55.	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижные игры.	1		19.01	
56.	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижные игры.	1		24.01	
57.	Пионербол. Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	1		25.01	
58.	Пионербол. Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	1		26.01	
59.	Волейбол. Правила игры в волейбол.	1		31.01	
60.	Волейбол. Правила игры в волейбол.	1		1.02	
61.	Подвижная игра «Пионербол».	1		2.02	
62.	Подвижная игра «Пионербол».	1		7.02	
63.	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	1		8.02	
64.	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	1		9.02	
65.	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1		14.02	
66.	Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1		15.02	
67.	Волейбол. Правила игры в волейбол.	1		16.02	
68.	Волейбол. Правила игры в волейбол.	1		21.02	
69.	Баскетбол. Элементы баскетбола. Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	1		22.02	
70.	Баскетбол. Элементы баскетбола. Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	1		28.02	
71.	Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Техника бросков мяча в корзину.	1		1.03	
72.	Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча. Техника бросков мяча в корзину.	1		2.03	
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.	1		7.03	
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола.	1		14.03	
75.	Бросок мяча с места (двумя руками от груди в баскетбольный щит, в кольцо).	1		15.03	
76.	Бросок мяча с места (двумя руками от груди в баскетбольный щит, в кольцо).	1		16.03	
77.	Отработка техники элементов баскетбола. Подвижные игры "Попади в кольцо", "Гонка баскетбольных мячей".	1		21.03	

78.	Отработка техники элементов баскетбола. Подвижные игры "Попади в кольцо", "Гонка баскетбольных мячей".	1		22.03	
79.	Отработка техники элементов баскетбола. Подвижные игры "Попади в кольцо", "Гонка баскетбольных мячей".	1		23.03	
<b>Легкая атлетика</b>					
80.	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики на открытой площадке.</b> Мини-футбол по упрощенным правилам.	1		4.04	
81.	Отработка техники элементов волейбола. Подвижные игры "Не давай мяч водящему", "Круговая лапта".	1		5.04	
82.	Отработка техники элементов волейбола. Подвижные игры "Не давай мяч водящему", "Круговая лапта".	1		6.04	
83.	Мини-футбол по упрощенным правилам.	1		11.04	
84.	Мини-футбол по упрощенным правилам.	1		12.04	
85.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола. Эстафеты.	1		13.04	
86.	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола. Эстафеты.	1		18.04	
87.	Наклон вперед из положения сидя, челночный бег 3 x 10 м.	1		19.04	
88.	Метание мяча на дальность и прыжки в длину с места.	1		20.04	
89.	Метание мяча на дальность и прыжки в длину с места.	1		25.04	
90.	<b>Контрольный урок.</b> Тестирование прыжка в длину с места.	1	Нормативы физической подготовленности	26.04	
91.	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	<b>Тест</b>	27.04	
92.	<b>Тестирование</b> подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, подтягивание в висе.	1	Нормативы физической подготовленности	3.05	
93.	Бег с изменением темпа с высокого, низкого старта. Бег на 30 м с высокого старта.	1		4.05	
94.	<b>Контрольный урок.</b> Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Нормативы физической подготовленности	10.05	
95.	Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта.	1		11.05	
96.	Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад.	1		16.05	
97.	Бег с высокого старта. Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча по цели.	1		17.05	

98.	Бег на 1000 м.	1		18.05	
99.	<b>Контрольный урок.</b> Тестирование бега на 1000 м; Метание мяча по цели.	1	Нормативы физической подготовленности	23.05	
100.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Метание мяча по цели.	1		24.05	
101.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Метание мяча по цели.	1		25.05	

**Календарно-тематическое планирование по Физической культуре  
(4 класс)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Повторение	Дата проведения	
				План	Факт
<b>Знание о физической культуре.</b>		<b>4</b>			
1	История физической культуры в России.	1	История физической культуры в России.		
2	Возрождение Олимпийских игр.	1	Важнейшие символы Олимпийских игр.		
3	Опорно-двигательная система человека. Способы передвижения человека.	1	Способы передвижения человека.		
4	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1	Профилактика заболеваний органов дыхания.		
<b>Организация здорового образа жизни.</b>		<b>3</b>			
5	Массаж.	1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
6	Профилактика утомления.	1	Дыхательная система человека.		
7	Оздоровительные формы занятий.	1	Профилактика утомления.		
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</b>		<b>2</b>			
8	Измерение сердечного пульса.	1	Массаж.		
9	Оценка состояния дыхательной системы.	1	Профилактика утомления.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>4</b>			
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Измерение сердечного пульса.		



11	Физические упражнения для физкультминуток.	1	Оценка состояния дыхательной системы.		
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	Измерение сердечного пульса.		
13	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	Оценка состояния дыхательной системы.		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика.</b>		<b>15</b>			
14	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	Физич. упр. для утренней гимнастики.		
15	Бег на скорость (30м).	1	Физические упражнения для физкультминуток.		
16	Бег на скорость (60 м).	1			
17	Круговая эстафета.	1	Упражнения для профилактики нарушений зрения.		
18	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики		
19	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	Физические упражнения для физкультминуток		
20	Кросс (1 км)	1	Физические упражнения		
21	Беговые упражнения.	1	Комплексы упражнений		
22	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Физ. упр. для утренней гигиенической гимнастики		
23	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Прыжки в длину по заданным ориентирам		
24	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину		
25	Прыжок с места.	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
26	Прыжок в длину с места.	1	Тройной прыжок с места.		
27	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с места		
28	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега.		
29	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед.	1	Кувырок вперед		
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		<b>19</b>			
30	2-3 кувырка вперед слитно.	1	Кувырок вперед		
31	Стойка на лопатках.	1	Кувырок вперед		
32	Стойка на лопатках.	1	Кувырок вперед		
33	Мост из положения лежа.	1	Кувырок вперед		

34	Мост из положения стоя.	1	Кувырок вперед		
35	Кувырок назад.	1	Кувырок вперед		
36	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	Кувырок назад		

37-39	Акробатическая комбинация.	3	Кувырок назад.		
40-42	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	3	Стойка на лопатках.		
43-45	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.	3	Перелезание через препятствие.		
46-48	Подтягивания в вися.	3	Акробатическая комбинация.		
<b>Лыжная подготовка.</b>		<b>19</b>			
49-57	Двухшажный ход без палок.	9	Скользкий шаг.		
58-62	Техника подъема «лесенкой».	5	Двухшажного ход без палок.		
63-67	Подъем «ёлочкой»	5	Техника подъема «лесенкой».		
<b>Подвижные игры.</b>		<b>24</b>			
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>11</b>			
68-74	Ловля и передача мяча.	7	Ловля и передача мяча двумя руками.		
75	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Броски мяча в кольцо.		
76-77	Эстафеты с мячами.	2	Броски мяча в кольцо.		
78-81	Передачи у стены.	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
82-85	Передача в парах.	4	Эстафеты с ведением и передачами мяча.		
86-88	Нижняя прямая подача в стену	3	Ловля и передача мяча двумя руками от		

			груди.		
89-96	Подвижные игры.	8	Эстафеты с мячами.		
97	Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с места.		
98	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с места.		
100	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега.	16.05	
101	Бросок мяча на дальность.	1	Бросок в цель.	21.05	
102	Бросок набивного мяча.	1	Бросок мяча на дальность.	22.05	
<b>Итого: 102 часа</b>					