

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля городского округа Кинель Самарской
области имени Героя Советского Союза Г. П. Кучкина**

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

«30» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля

Деженина Е.А.

Приказ № 374 от «04» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	1-4
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Филиппова Елена Михайловна
Количество часов по учебному плану • в неделю • в год • за уровень	3 ч в 1 классе; 3 ч во 2 классе; 3 ч в 3 классе; 3 ч в 4 классе 99 ч (1 класс), 102 ч (2 кл.), 102 ч (3 кл.), 102 ч (4 кл.) 405 ч
Выходные данные	Программа по физической культуре. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.
Учебники, учебные пособия	Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 2019.

«РАССМОТРЕНО»

на Методическом объединении учителей
естественно – математического направления
Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

**Кинель
2019/2020 учебный год**

Пояснительная записка

Целями реализации ООП начального общего образования является становление личности обучающегося в его самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению; достижение планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием его здоровья.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для преподавания в 1-4 кл. составлена в соответствии с требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования.

Цель освоения программы: система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создавая максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС НОО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС НОО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года и требования ФГОС второго поколения начального общего образования.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373. С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.,

29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования". С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).

3. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

4. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ №1 города Кинеля (утв.: приказом №108/1 от 31.08.2012 г.)

Данная программа предполагает использование УМК:

- Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 2019.

В учебном плане ГБОУ СОШ №1 города Кинеля на изучение физической культуры на базовом уровне в 1-м классе отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов, во 2-м классе 3 часа в неделю, всего 102 часа, в 3-м классе 3 часа в неделю, всего 102 часа, в 4-м классе 3 часа в неделю, всего 102 учебных часа в год.

Предмет	Количество часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая культура	99	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Изучение физической культуры в начальной школе даёт возможность достижения обучающимися следующих результатов.

Личностные:

1) умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2) умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3) готовность проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

4) необходимость оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- 1) умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 2) умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 3) общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 4) обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 5) планирование собственной деятельности, распределяя нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 6) анализ и объективное оценивание результатов собственного труда;
- 7) нахождение возможности и способов их улучшения;
- 8) учиться видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 9) умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 10) умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 11) технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- 1) ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- 2) раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- 3) ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- 4) характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем
- 5) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

6) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

7) 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).

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать/уметь:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола);
- выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»;
- уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега;
- уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль;
- уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации;
- уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры;
- уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок;
- уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;

- уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающийся научится:

1. формировать первоначальные представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. 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);

4. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

5. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

6. выполнять организующие строевые команды и приемы;

7. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

8. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

9. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

11. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

12. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

13. раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

14. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

15. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

16. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

18. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
2. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
3. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
4. выполнять передвижения на лыжах;
5. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
6. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
7. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
8. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
9. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
10. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
11. организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
12. соблюдать правила взаимодействия с игроками;
13. измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
14. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

15. выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

Комплекс упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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 лёгкой 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 игра.

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.

1 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по лестнице разным способом. Упражнения на гимнастической скамейке (рейке). Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры.

Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча с ударом по мячу. Футбол без правил.

Баскетбол.

Волейбол на основе пионербола.

Тематическое планирование на 2019-2020 учебный год

Физическая культура

(3 ч в неделю) 1 класс

Номер пункта	Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
---------------------	----------------------------	-------------------------	--

Раздел 1: Физическая культура	18	
1.1	Основа знаний о физической культуре, история первых Олимпийских игр. Правила поведения на занятиях физической культурой.	1 Знание истории Олимпийских игр, знание особенностей о физической культуре. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Правила поведения на уроках. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
1.2	Обучение построению в шеренгу и в колонну по одному. Обучению бегу на скорость – 30 м с произвольного старта.	1 Освоение навыков быстрого построения в шеренгу и колонну, бега на скорость. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Правила поведения на уроках. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры – эстафеты.
1.3	Ознакомить с простейшим комплексом упражнений УГГ. Обучение прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков.	1 Знание комплекса УГГ. Освоение прыжков в длину с места. Умение выражать положительное отношение к процессу познания. Навыки быстрого построения в шеренгу и колонну, бега на скорость. Вступление в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.
1.4	Обучение челночному бегу 3x10 м. Контрольное упражнение: бег 30м. Подвижная игра «К своим флажкам!»	1 Освоение навыков челночного бега, развитие ловкости и координационных способностей. Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека.

			Закрепление навыка прыжка в длину с места. Совершенствование комплекса упражнений УГГ с целью отработки правильности положения рук. Выполнение правил работы в группе, паре. Развитие эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.
1.5	Обучение технике и подбору темпа медленного бега. Контрольное упражнение: челночный бег 3x10 м. Рассказать о домашних заданиях по физической культуре. Домашние задания: выполнить комплекс упражнений по УГГ.	1	Уметь правильно составлять и выполнять комплексы УГГ. Развитие выносливости, координационных способностей. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника движений руками и ногами в прыжках в длину с места. Выполнение правила работы в группе, паре. Развитие эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
1.6	Контрольное упражнение: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Класс смирно!»	1	Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторение и закрепление технику и подбор темпа медленного бега (6 мин). Выполнение правил работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности,

			оценивать их влияние на настроение человека.
1.7	Обучение выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». Развитие скоростной выносливости: бег 4 мин. Контрольное упражнение: наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1	Развитие гибкости. Приобретение навыка бега в равномерном темпе. Развитие внимания. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование выносливости темпа бег до 6 мин. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека.
1.8	Разучить несколько поз, изображающих птиц и животных. Подвижная игра «Запрещённое движение», подвижная игра «К своим флажкам!». Контрольное упражнение по подтягиванию.	1	Развитие внимания, точности движений в подражании, ловкости. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование выносливости и темпа бега до 6 мин. Выполнять правила работы в группе, паре. Развитие эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
1.9	Правила поведения на уроках в спортивном зале, используя учебное оборудование и инвентарь. Обучение технике ловли мяча двумя руками (в парах). Подвижная игра «Два Мороза».	1	Приобретение знаний по технике безопасности в спортивном зале. Развитие ловкости. Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий по физической культуре. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Подвижная игра «Запрещённое движение». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
1.10	Обучение ведению мяча на месте с последующей передачей партнёру. Подвижная игра «Съедобное, не съедобное».	1	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Техника ловли мяча двумя руками (в парах). Подвижная игра «Два Мороза». Потребность в общении

			со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
1.11	Обучение метанию мяча в цель с места.	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
1.12	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры «Передал – садись», «Гонка мяча по кругу».	1	Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепление техники ведения мяча на месте. Техника движения руки при метании мяча в цель с места. Выполнение правил работы в группе, паре. Развитие эмоционально-позитивного отношения к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
1.13	Обучение технике преодоления полосы препятствий. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки».	1	Развитие скоростно – силовых качеств, быстроты, ловкости. Принятие и освоение социальной роли. Техника ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнёру. Совершенствование техники метания мяча в цель с места. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
1.14	Контрольное упражнение по метанию в цель. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки».	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника преодоления полосы препятствий. Потребность в общении со

			взрослыми и сверстниками
1.15	Контрольное упражнение: преодоление полосы препятствий. Эстафеты с предметами и без них.	1	Развитие скоростно – силовых качеств, быстроты, ловкости. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Выполнять правила работы в группе, паре. Развитие эмоционально-позитивного отношения к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
1.16	Командные игры, эстафеты с мячом. Обучение упражнениям для формирования осанки.	1	Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
1.17	Обучение прыжкам со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Упражнения для формирования осанки.	1	Развивать скоростно – силовые качества, быстроту, ловкость. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Преодоление полосы препятствий. Выполнять правила работы в группе, паре. Развитие эмоционально-позитивного отношения к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
1.18	Командные игры со скакалкой. Упражнения для формирования осанки.	1	Развитие ловкости и координационных движений. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника прыжков со скакалкой. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
Раздел 2:		26	

Гимнастика с элементами акробатики			
2.1	Ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях по гимнастике (с элементами акробатики). Обучение построению в круг, ходьба змейкой, перестроение в спираль. Подвижная игра «Быстрее в круг».	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Упражнения для формирования осанки. Выполнение правил работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
2.2	Закрепление построения в круг, ходьба змейкой, перестроение в спираль. Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1	Развитие ловкости и координационных движений. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.3	Лазание по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1	Освоение навыков лазания по гимнастической стенке. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
2.4	Обучение перестроениям в 2-4 колонны. Обучение группировке из положения «упор присев».	1	Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторить комплекс УГГ. Учиться слушать учителя, строить отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.5	Обучение перекатам вперёд и назад из положения группировки.	1	Освоение навыка перекатов вперёд и назад из положения группировки. Развитие внимания, точности

	Подвижная игра «Бездомный заяц».		движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепить навык группировки из положения «упор присев». Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
2.6	Закрепление техники перекатов назад и вперёд. Подвижная игра с элементами лазания и перелезания.	1	Освоение навыка перекатов вперёд и назад из положения группировки. Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений УГГ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
2.7	Обучение ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Ознакомить учащихся с техникой перекатов на спину из положения лёжа на животе.	1	Развитие координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника перекатов назад и вперёд. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
2.8	Разучивание упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Обучение ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.9	Обучение быстрому построению отдельных групп по заранее установленным местам. Эстафета с элементами	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива

	бега по гимнастической скамейке.		реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
2.10	Обучение размыканиям в шеренге на вытянутые руки. Комплекс ОРУ из положения сидя. 6-ти минутный бег.	1	Развитие скоростной выносливости. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Перестроение в 2-4 колонны. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.11	Закрепить комплекс ОРУ в исходных положениях лёжа и сидя. Подвижные игры с мячом.	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений УГТ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
2.12	Прохождение полосы препятствий. Контрольное упражнение: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Воробьи – вороны».	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
2.13	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м. Эстафеты со скакалкой.	1	Развитие скорости, ловкости, быстроты. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторение техники челночного бега 3х10 м. Выполнять правила

			работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.14	Учет умений лазания по гимнастической стенке. Подвижные игры с мячом.	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
2.15	Обучение кувырка вперед. Упражнения на гимнастической стенке. Игры – эстафеты.	1	Освоение навыков кувырка вперед. Развитие ловкости и координационных способностей. Техника перекатов на спину из положения лёжа на животе. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
2.16	Закрепление техники кувырка вперед. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Воробы – вороны».	1	Освоение навыков кувырка вперед. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
2.17	Обучение кувырка назад. Эстафеты со скакалкой.	1	Освоение навыков кувырка назад. Развитие ловкости и координационных движений. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Перестроения в 2-4 колонны. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним

2.18	Закрепление техники кувырка назад. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Освоение навыков кувырка назад. Развитие ловкости и координационных движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.19	Ознакомление с ОРУ для мышц живота. Обучение техники акробатического упражнения – стойка на лопатках.	1	Освоение акробатических навыков. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
2.20	Разучивание ОРУ для мышц живота. Обучение техники акробатического упражнения – стойка на лопатках.	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
2.21	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 сек. (кол. Раз). Подвижная игра на усмотрение уч-ся.	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Челночный бег 3х10 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
2.22	Совершенствование техники кувырка назад. Игры – эстафеты с элементами акробатических упражнений.	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Развитие умения и навыков по акробатике
2.23	Совершенствование	1	Развитие умения навыков по

	техники кувырка вперёд. Игры – эстафеты с элементами акробатических упражнений.		акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Преодоления полосы препятствий. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.24	Контрольное упражнение: кувырок вперёд. Закрепление техники акробатического упражнения – стойка на лопатках.	1	Развитие умения навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.25	Контрольное упражнение: кувырок вперёд. Совершенствование техники акробатического упражнения – стойка на лопатках.	1	Развитие умения навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить комплекс упражнений УГГ. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
2.26	Контрольное упражнение: стойка на лопатках. Эстафеты со скакалкой.	1	Развитие умения навыков по акробатике. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Умение корректировать свою деятельность
Раздел 3: Лёгкая атлетика		4	
3.1	Ознакомление с гимнастическими снарядами. Подвижная игра «Самые быстрые».	1	Освоение гимнастических снарядов. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Повторить комплекс упражнений по УГГ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу

			сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.2	Перелезания через гимнастические снаряды. Подвижная игра «Живая цель».	1	Освоение гимнастических снарядов. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа
3.3	Перелезания через гимнастические снаряды. Подвижная игра «Живая цель». Подвижная игра «Два Мороза».	1	Освоение гимнастических снарядов. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.4	Круговые эстафеты.	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества активность, дисциплинированность. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
Раздел 4: Лыжная подготовка		20	
4.1	Ознакомить с историей лыжного спорта. Рассказать о значении занятий на лыжах и температурном режиме. Обучение построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Прохождение дистанции до 500 м ступающим шагом.	1	Правильное передвижение, и строение с лыжами; техника передвижения на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. История первых Олимпийских игр. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
4.2	Прохождение дистанции	1	Научить правильно передвигаться, и

	до 1000 м скользящим шагом. Повороты переступанием.		строится с лыжами; технике передвижения на лыжах. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Умение корректировать свою деятельность
4.3	Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок. Повороты переступанием.	1	Закрепить технику скользящего шага. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений
4.4	Совершенствование двигательных действий на лыжах с палками. Прохождение дистанции до 1000 м скользящим шагом.	1	Освоение техники скользящего шага палками. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить повороты на месте. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.5	Обучение одноопорному скольжению без палок с размашистым движением руками. Обучение поворотам переступанием на месте.	1	Научить скользящему шагу, поворотам переступанием на месте. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
4.6	Совершенствование двигательных движений на лыжах с палками.	1	Освоить технику передвижения скользящим шагом. Повороты на месте. Умение оценивать свою деятельность
4.7	Обучение технике	1	Освоить подъём и спуск на лыжах.

	выполнения подъёмов и спусков. Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000 м.		Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Умение корректировать свою деятельность
4.8	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000 м.	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.9	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м.	1	Освоить скользящий шаг. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить технику поворотов и переступания на лыжах. Умение оценивать свою деятельность
4.10	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м.1	1	Освоить скользящий шаг. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника поворотов и переступания на лыжах. Умение корректировать свою деятельность
4.11	Контрольное упражнение: умение правильно выполнять подъёмы и спуски на лыжах с палками. Эстафеты с поворотами и передачей палок.	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.12	Совершенствование	1	Освоение техники передвижения

	техники передвижения скользящим шагом с палками до 1000 м. Подвижная игра «Смелее с горки».		скользящим шагом с палками. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторить технику поворотов и переступания на лыжах. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
4.13	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Подвижная игра «Смелее с горки».	1	Освоение техники передвижения скользящим шагом с палками. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
4.14	Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м. Эстафета с поворотами.	1	Освоение техники передвижения скользящим шагом с палками. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
4.15	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Игры – эстафеты с этапом до 80 м.	1	Освоение двигательных умений в скольжении на лыжах с палками. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.16	Игры – эстафеты с этапом до 80 м: с палками, без палок; со спуском и подъёмом.	1	Освоение двигательных умений в скольжении на лыжах с палками и без них. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на

			настроение человека
4.17	Ознакомление с правилами соревнований по лыжным гонкам. Соревнование парами до 500 м с раздельным стартом через 20 сек.	1	Развитие выносливости, ловкости, координационных качеств. Игры – эстафеты с этапом до 80 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
4.18	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Круговая эстафета.	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м
4.19	Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Круговая эстафета.1	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
4.20	Соревнование до 1000 м с раздельным стартом через 20 сек.	1	Развитие скоростной силовой выносливости. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Игры – эстафеты с этапом до 80 м. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
Раздел 5: Подвижные и спортивные игры		16	
5.1	Ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Подвижные игры с баскетбольными мячами.	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Значение УГГ. Выполнять правила работы в

			группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.2	Обучение комплексу УГГ. Игра в салки.	1	Освоение комплекса УГГ. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторение комплекса ОРУ. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
5.3	Круговая эстафета с мячами. Закрепление комплекса УГГ.	1	Освоение комплекса УГГ. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепление техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.4	Обучение упражнений с мячами. Игры – эстафеты с мячами.	1	Развитие физических качеств. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторение комплекса ОРУ. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
5.5	Обучение упражнений с гимнастическими палками.	1	Освоение правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Подвижная игра «Передал – садись». Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
5.6	Закрепление упражнений с гимнастическими палками.	1	Освоение правильно выполнять упражнения, внимательно слушать команды. Перестроения в 2-4 колонны. Команды «Вольно!», «Смирно!». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.

			Умение корректировать свою деятельность
5.7	Обучение комплексу упражнений с баскетбольными мячами.	1	Освоение правильно выполнять упражнения, внимательно слушать команды. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
5.8	Обучение технике ведения баскетбольного мяча шагом. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Освоение навыков игры в баскетбол. Принятие и освоение социальной роли обучающего. 6-ти минутный бег. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
5.9	Обучение технике ведения баскетбольного мяча шагом с последующей передачей мяча партнёру.	1	Освоение навыков игры в баскетбол. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Круговая эстафета. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
5.10	Обучение передачи баскетбольного мяча от груди.	1	Освоение навыков игры в баскетбол. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
5.11	Обучение передачи баскетбольного мяча сверху. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Освоение навыков игры в баскетбол. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Перестроения в 2-4 колонны. Команды «Вольно!», «Смирно!». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности,

			оценивать их влияние на настроение человека
5.12	Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры – эстафеты.	1	Освоение техники прыжков в высоту. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры – эстафеты. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.13	Обучение прыжку в высоту через резинку перешагиванием Эстафеты с элементами прыжков.	1	Освоение техники прыжков в высоту. Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры – эстафеты. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
5.14	Закрепление техники прыжков в высоту через резинку перешагиванием. Эстафеты с элементами прыжков.	1	Освоение техники прыжков в высоту. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепление техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
5.15	Контрольное упражнение: 6-ти минутный бег. Подвижная игра «Класс смирно!»	1	Развитие выносливости. Упражнения для формирования осанки. Умение корректировать свою деятельность
5.16	Подвижные игры с мячами.	1	Развитие физических качеств. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Прыжки через качающуюся скакалку. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
Раздел 6: Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики		14	
6.1	Подвижные игры с элементами лёгкой	1	Повышение физической подготовленности. Комплекс ОРУ с

	атлетики.		мячами. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
6.2	Обучение прыжкам через скакалку в тройках. Подвижная игра «Смена сторон».	1	Освоение правильно выполнять упражнения со скакалкой. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Закрепление прыжка в высоту через резинку с прямого разбега. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
6.3	Обучение перестроению из одной шеренги в две после расчёта на первый – второй.	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Прыжки через качающуюся скакалку. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
6.4	Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Обучение прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Освоение правильно выполнять упражнения, внимательно слушать команды. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование координации в прыжках через скакалку. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
6.5	Закрепление техники разбега с 5-7 шагов и отталкивание от подкидного мостика в прыжках в длину.	1	Освоение техники прыжков в длину с разбега. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Комплекс ОРУ с мячами. Умение оценивать свою деятельность
6.6	Совершенствование техники разбега с 5-7 шагов и отталкивание от подкидного мостика в прыжках в длину.	1	Освоение техники прыжков в длину с разбега. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на

			настроение человека
6.7	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега на гимнастический мат.	1	Приобретение умений и навыков в прыжках в длину с разбега на гимнастический мат. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Упражнения для формирования осанки. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
6.8	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в движении. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Освоение умений и навыков игры в баскетбол. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
6.9	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Освоение умений и навыков игры в баскетбол. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами
6.10	Выполнение наклонов вперёд из положения сидя на полу. Закрепление ведения мяча шагом. Игры – эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Развитие гибкости. Освоение умений и навыков игры в баскетбол. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Упражнения для формирования осанки. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
6.11	Ходьба с измерением направления скорости. Контрольное упражнение: бег 30 м. Игра в салки.	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Комплекс дыхательных упражнений.

			Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
6.12	Бег по полосе препятствий. Встречная эстафета до 30 м.	1	Развитие скоростных качеств. Комплекс ОРУ. Умение оценивать свою деятельность
6.13	Игры – эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольное упражнение: наклоны вперёд из положения сидя.	1	Развитие скоростных качеств, гибкости. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Комплекс ОРУ с мячами. Умение корректировать свою деятельность
6.14	Преодоление полосы препятствий. Игры – эстафеты.	1	Освоение умений и навыков игры в баскетбол. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Комплекс дыхательных упражнений. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
6.15	Провести беседу с учащимися о закаливании организма; о правилах поведения во время купания в открытых водоёмах.	1	Приобретение знаний о закаливании организма; о правилах поведения во время купания в открытых водоёмах. Развитие выносливости. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс упражнений УГГ. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека

(3 ч в неделю) 2 класс

Номер пункта	Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Раздел 1: Физическая культура		13	
1.1	Вводный урок. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Подвижная игра «Ловишка»	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». Организационно-методические требования применяются на уроках физкультуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». Работать в группе, устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга. Осуществлять действия по образцу и

			заданному правилу, находить необходимую информацию
1.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки – дай руку»	1	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку». Беговая разминка, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений нравственных о нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку». Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
1.3	Челночный бег. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». Разминка в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку». Сотрудничать со сверстниками,

			слушать и слышать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели
1.4	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Колдунчики»	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Собачки ногами». Правила тестирования челночного бега 3x10 м, правила подвижной игры «Колдунчики». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать правила тестирования челночного бега 3x10 м и правила подвижной игры «Колдунчики». Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников
1.5	Тестирование бега 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро»	1	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики». Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

1.6	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	1	Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Развитие ловкости и координационных способностей. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Повторить и закрепить технику и подбор темпа медленного бега (6 мин). Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
1.7	Техники паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами»	1	Развитие гибкости. Приобретение навыка бега в равномерном темпе. Развитие внимания. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Совершенствование выносливости и темпа бег до 6 мин. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
1.8	Спортивная игра «Футбол»	1	Развитие внимания, точности движений в подражании, ловкости. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование выносливости и темпа бег до 6 мин. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность

1.9	Техники прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол»	1	Приобретение знаний по технике безопасности в спортивном зале. Развитие ловкости. Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий по физической культуре. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Подвижная игры «Запрещённое движения». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
1.10	Прыжки в длину с разбега на результат. Спортивная игра "Футбол"	1	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Техника ловли мяча двумя руками (в парах). Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
1.11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра «Командные собачки»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

1.12	Контрольный урок по футболу	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Техника движения руки при метании мяча в цель с места. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
1.13	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Техника ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнёру. совершенствование техники метания мяча в цель с места. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
Раздел 2: Гимнастика с основами акробатики		35	

2.1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Техника преодоления полосы препятствий. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.2	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.3	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

2.4	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лёжа согнувши отжиманий. Подвижная игра «Антывышибалы»	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Преодоление полосы препятствий. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.5	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Техника прыжков со скакалкой. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
2.6	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Упражнения для формирования осанки. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность

2.7	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защита стойки»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.8	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны»	1	Освоение навыков лазания по гимнастической стенке. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.9	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	1	Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Повторить комплекс упражнений по УГГ. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

2.10	Подвижная игра «Осада города»	1	Освоение навыка перекатов вперёд и назад из положения группировки. Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепит навык группировки из положения «упор присев». Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
2.11	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	1	Освоение навыка перекатов вперёд и назад из положения группировки. Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений УГТ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
2.12	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм»	1	Закаливание, разминка с мячом, упражнение с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель».

2.13	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	1	Развитие координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Техника перекатов назад и вперёд. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
2.14	Подвижные игры	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.15	Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка»	1	Развитие скоростной выносливости. Принятие и освоение социальной роли обучающегося Перестроение в 2-4 колонны. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

2.16	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка»	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений УГТ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
2.17	Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
2.18	Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	Развитие скорости, ловкости. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторение техники челночного бега 3х10 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

2.19	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Ходьба на ногах по гимнастической скамейки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
2.20	Круговая тренировка. Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Освоение навыков кувырка вперёд. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Техника перекатов на спину из положения лёжа на животе. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
2.21	Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Освоение навыков кувырка вперёд. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения лёжа и сидя. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность

2.22	Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Освоение навыков кувырка назад. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Перестроение в 2-4 колонны. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
2.23	Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	Освоение навыков кувырка назад. Развитие ловкости и координационных способностей. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.24	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1	Освоение акробатических навыков. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность

2.25	Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
2.26	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Челночный бег 3х10 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
2.27	Прыжки в скакалку в тройку. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Развитие умения и навыков по акробатике. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

2.28	Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Будь осторожен»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Преодоление полосы препятствий. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.29	Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.30	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «салки и мяч»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить комплекс упражнений УГГ. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность

2.31	Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Салки и мяч»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
2.32	Махи на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Освоение гимнастических снарядов. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Повторить комплекс упражнений УГТ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.33	Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Освоение гимнастических снарядов. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека

2.34	Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»	1	Освоение гимнастических снарядов. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
2.35	Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
Раздел 3: Лыжная подготовка		12	

3.1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра «Городки»	1	Научить правильно передвигаться и строиться с лыжами; технике передвижения на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. История первых зимних Олимпийских игр. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
3.2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра «Городки»	1	Научить правильно передвигаться и строиться с лыжами; технике передвижения на лыжах. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
3.3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Закрепить технику скользящего шага. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества Умение оценивать свою деятельность

3.4	Попеременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Освоение техники скользящего шага с палками. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить повороты на месте. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
3.5	Одновременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Научить скользящему шагу, поворотам переступаниям на месте. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
3.6	Подъём на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Освоить технику передвижения скользящим шагом. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повороты на месте. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность

3.7	Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение корректировать свою деятельность
3.8	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Царь горы»	1	
3.9	Подвижная игра «Накаты»	1	

3.10	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
3.11	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
3.12	Контрольный урок по лыжной подготовке. Подвижная игра «Два Мороза»	1	

Раздел 4: Лёгкая атлетика		30	
4.1	Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка»	1	Освоить скользящий шаг. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить технику поворотов и переступания на лыжах. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
4.2	Подвижная игра «Удочка»	1	

4.3	Усложнённая полоса препятствий.	1	
4.4	Подвижная игра «Удочка» ¹	1	
4.5	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	

4.6	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	
4.7	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Освоить скользящий шаг. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника поворотов и переступания на лыжах. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение корректировать свою деятельность
4.8	Подвижная игра «Вышибалы с ранением»	1	

4.9	Физкультминутка. Подвижная игра «вышибалы с ранением»	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроения человека
4.10	Физкультминутка. Подвижная игра «вышибалы с ранением» ¹	1	
4.11	Знакомство с опорным прыжком.	1	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах». Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила подвижной игры «Ловишка на хобах». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтных и находить выходы из спортивных ситуаций. Прыгать на мячах хобах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах». Слушать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества

4.12	Подвижная игра на «Ловишка ходах»	1	
4.13	Опорный прыжок	1	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами. Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Участвовать в эстафете с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу
4.14	Подвижная игра на «Ловишка ходах» ¹	1	

4.15	Контрольный урок по опорному прыжку	1	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
4.16	Подвижная игра «Ловишка на ходах»	1	
4.17	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

4.18	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
4.19	Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку. Знать какие варианты бросков мяча через сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол». Добывать недостающую
4.20	Подвижная игра «Пионербол» ¹	1	информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель

4.21	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол». Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные правила подвижной игры «Волейбол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель
4.22	Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол». Знать, какими бывают волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол». Владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач

4.23	Контрольный урок по волейболу. Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол». Знать, какие умения и навыки относятся волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Применять умения и знания из области волейбола, играть в подвижную игру «Пионербол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Определить новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
4.24	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и «из-за головы». Подвижная игра «Точно в цель»	1	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча способами «от груди», и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди», и «снизу». Правила подвижной игры «Точно в цель». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу». Играть в подвижную игру «Точно в цель». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

4.25	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель»	1	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель». Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать набивной мяч из-за головы правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель
4.26	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч». Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
4.27	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	Разминка с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч». Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Адекватно принимать оценку

			взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
4.28	Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол»	1	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортивная игра «Гандбол». Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование прыжков в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
4.29	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лёжа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол»	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, спортивная игра «Гандбол». Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила подвижной игры «Гандбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса

			лёжа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
4.30	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, спортивная игра «Гандбол». Знать, как проходит тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
Раздел 5: Подвижные и спортивные игры		12	

5.1	Знакомство с баскетболом. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». Знать какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать в баскетбольное кольцо мяч разными способами, играть в баскетбол. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
5.2	Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игры «Баскетбол». Знать как происходит тестирование метания малого мяча на точность. Правила спортивной игры «Баскетбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проводить тестирование метания малого мяча на точность. Играть в спортивную игру «Баскетбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.3	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.4	Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики»	1	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Вызов», «Колдунчики». Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Вызов», «Колдунчики». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Вызов», «Колдунчики». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
5.5	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч»	1	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики». Знать, как происходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики». Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики». Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.6	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	Беговая разминка. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Знать, как происходит тестирование челночного бега 3x10 м. Правила подвижной игры «бросай далеко, собирай быстрее». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м. Играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.7	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Круговая охота». Знать, как происходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Проводить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.8	Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол». Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций
5.9	Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами». Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности
5.10	Бег на 1000 м. Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол». Знать, как происходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Пробегать дистанцию в 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

5.11	Спортивные игры	1	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами». Знание правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
5.12	Спортивные и подвижные игры	1	Беговая разминка, подвижные игры и спортивные игры, подведение итогов. выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Играть в выбранные спортивные игры, подводить итоги года. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

(3 ч в неделю) 3 класс

Ном ер пун кта	Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Раздел	1:	2	
Физическая культура			
1.1	Основа знаний о физической культуре, история	1	Знание истории Олимпийских игр, значение особенностей о физической культуре. Принятие и освоение социальной роли

	первых Олимпийских игр. Правила поведения на занятиях физической культурой. Подвижная игра «У медведя во бору»		обучающего. Правила поведения на уроках. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
1.2	Построение в шеренгу и в колонну по одному. Бег на скорость – 30 м с произвольного старта. Подвижная игра «Гуси-гуси...»	1	Освоение навыков быстрого построения в шеренгу и колонну, бега на скорость. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Правила поведения на уроках. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры-эстафеты
Раздел 2: Лёгкая атлетика		17	
2.1	Комплекс упражнений УГГ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков. Подвижная игра «Клушка и цыплята»	1	Знание комплекса упражнений УГГ. Освоение прыжков в длину с места. Умение выражать положительное отношение к процессу познания. Навыки быстрого построения в шеренгу и колонну, бега на скорость. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.2	Челночный бег 3х10 м. Контрольное упражнение: бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам!»	1	Освоение навыков челночного бега, развитие ловкости и координационных способностей. Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепление навыка прыжка в длину с места. Совершенствование комплекса упражнений УГГ с целью отработки правильности положения рук. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека

2.3	Техника и подбор темпа медленного бега. Контрольное упражнение: челночный бег 3x10 м. Рассказ о домашних заданиях по физической культуре. подвижная игра "Метелица"	1	Уметь правильно составлять и выполнять комплексы УГГ. Развитие координационных способностей. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника движений руками и ногами в прыжках в длину с места. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
2.4	Контрольное упражнение: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе игры. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить и закрепить технику и подбор темпа медленного бега (6 мин). Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.5	Строевые команды «Смирно!», «Вольно!». Развитие скоростной выносливости: бег 4 мин. Контрольное упражнение: наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Подвижная игра «Запрещённое движение»	1	Развитие гибкости. Приобретение навыка бега в равномерном темпе. Развитие внимания. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование выносливости и темпа бег до 6 мин. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.6	Позы птиц, животных. Подвижная игра «Запрещённое движение», «К своим флажкам». Контрольное упражнение: по подтягиванию	1	Развитие внимания точности движений в подражании, ловкости. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование выносливости и темпа бег до 6 мин. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность

2.7	Правила поведения на уроках в спортивном зале, используя учебное оборудование. Обучение технике ловли мяча двумя руками (в парах). Подвижная игра «Два Мороза»	1	Приобретение знаний по технике безопасности в спортивном зале. развитие ловкости. приобретение умений взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий по физической культуре. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Подвижная игра «Запрещённое движение». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
2.8	Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру. Подвижная игра «Съедобное, несъедобное»	1	Развитие скоростно-силовых качеств ловкости, воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Техника ловли мяча двумя руками (в парах). Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.9	Метание мяча в цель с места. Подвижные игры: «Съедобное, несъедобное», «Передал – садись!»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
2.10	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Гонка мяча по кругу», «Передал – садись!»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепить технику ведения мяча на месте. Техника движения руки при метании мяча в цель с места. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
2.11	Техника преодоления полосы препятствий.	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника ведения мяча на месте с последующей

	Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки»		передачей двумя руками партнёру. Совершенствование техники метания мяча в цель с места. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
2.12	Контрольное упражнение по метанию в цель. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника преодоления полосы препятствий. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
2.13	Контрольное упражнение преодоление полосы препятствий. Эстафета с предметами и без них. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.14	Командные игры со скакалкой. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра «Лиса и волк»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки» Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
2.15	Прыжки со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра «Ветерок»	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Преодоление полосы препятствий. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
2.16	Командные игры со скакалкой. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра «Салки»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника прыжков со скакалкой. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность

2.17	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м. Эстафеты со скакалкой. Подвижная игра «Веревочки»	1	Развитие скорости, ловкости, быстроты. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторение техники челночного бега 3х10 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
Раздел 3: Гимнастика основами акробатики (1 часть)		29	
3.1	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Построение в круг, ходьба змейкой, перестроение в спираль. Подвижная игра «Быстрее в круг»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Упражнения для формирования осанки. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
3.2	Построение в круг, ходьба змейкой, перестроение в спираль. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Веревочки»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.3	Лазание по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веревочки»	1	Освоение навыков лазания по гимнастической стенке. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
3.4	Перестроение в 2-4 колонны. Обучение группировке из положения «в упор присев».	1	Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторить комплекс упражнений по УГГ. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные

	Подвижная игра «Купим, мы, бабушка...»		состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.5	Перекаты вперёд и назад из положения группировки. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Освоение навыка перекатов вперёд и назад из положения группировки. Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепить навык группировки из положения «упор присев». Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
3.6	Техника перекатов назад и вперёд. Подвижная игра с элементами лазания и перелезания. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Освоение навыка перекатов вперёд и назад из положения группировки. Развитие внимания, точности движений. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений УГГ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
3.7	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Техника перекатов на спину из положения лёжа на животе. Подвижная игра «Догони-ка!»	1	Развитие координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Техника перекатов назад и вперёд. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
3.8	Упражнения для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Салки»	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.9	Быстрое построение отдельных групп по заранее установленным	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и

	местам. Эстафета с элементами бега по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два Мороза»		социально – оцениваемой деятельности. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
3.10	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Комплекс ОРУ из положения сидя. Подвижная игра «Ручеек»	1	Развитие скоростной выносливости. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Перестроения в 2-4 колонны. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.11	Комплекс ОРУ в исходных положениях лёжа и сидя. Подвижные игры с мячом	1	Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений УГГ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
3.12	Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
3.13	Учёт умений лазания по гимнастической стенке. Подвижные игры с мячом	1	Развитие ловкости и координационных способностей. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
3.14	Кувырок вперёд. Упражнения на гимнастической стенке. Игры – эстафеты	1	Освоение навыков кувырка вперёд. Развитие ловкости и координационных способностей. Техника перекатов на спину из положения лёжа на животе. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать свою деятельность
3.15	Техника кувырка вперёд. Прохождение	1	Освоение навыков кувырка вперёд. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего

	полосы препятствий. Подвижная игра «Воробьи – вороны»		потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
3.16	Техника кувырка назад. Эстафеты со скакалкой. Подвижная игра «Гуси»	1	Освоение навыков кувырка назад. Развитие ловкости и координационных способностей. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Перестроения в 2-4 колонны. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
3.17	Техника кувырка назад. Прохождение полосы препятствий. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Освоение навыков кувырка назад. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.18	ОРУ для мышц живота. Акробатическое упражнение – стойка на лопатках. Подвижная игра «Лиса и волк»	1	Освоение акробатических навыков. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
3.19	ОРУ для мышц живота. Акробатическое упражнение – стойка на лопатках. Подвижная игра «Лиса и волк» ¹	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
3.20	Контрольное упражнение: поднимание туловища за 30 секунд (кол-во раз). Подвижная игра на усмотрение учащихся	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Челночный бег 3х10 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
3.21	Кувырок назад. Игры – эстафеты с элементами	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки

	акробатических упражнений		зрения, считаться с мнением другого человека. Развитие умения и навыков по акробатике
3.22	Кувырок вперёд. Игры – эстафеты с элементами акробатических упражнений	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Преодоление полосы препятствий. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.23	Контрольное упражнение: кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Лиса и волк»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.24	Контрольное упражнение: кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Лиса и волк»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить комплекс упражнений УГГ. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
3.25	Контрольное упражнение: стойка на лопатках. Подвижная игра «Лиса и волк»	1	Развитие умения и навыков по акробатике. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Умение корректировать свою деятельность
3.26	Гимнастические снаряды. Подвижная игра «Самые быстрые»	1	Освоение гимнастических снарядов. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Повторить комплекс упражнений по УГГ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.27	Перелезания через гимнастические снаряды.	1	Освоение гимнастических снарядов. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки

	Подвижная игра «Живая цель»		зрения, считаться с мнением другого человека. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа
3.28	Перелезания через гимнастические снаряды. Подвижная игра «Живая цель», «Два Мороза»	1	Освоение гимнастических снарядов. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
3.29	Круговые эстафеты. Подвижная игра «Самые быстрые»	1	Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Комплекс ОРУ из положения сидя и лёжа. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
Раздел 4: Лыжная подготовка		20	
4.1	История лыжного спорта. Значение занятий на лыжах. Построение с лыжами в руках. Подвижная игра «Самые быстрые»	1	Научить правильно передвигаться и строиться с лыжами; технике передвижения на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. История первых зимних Олимпийских игр. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
4.2	Дистанция до 1000 м скользящим шагом. Повороты переступанием. Подвижная игры «Живая цель», «Два Мороза»	1	Научить правильно передвигаться и строиться с лыжами; технике передвижения на лыжах. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Умение корректировать свою деятельность
4.3	Движение на лыжах без палок. Повороты переступанием	1	Закрепить технику скользящего шага. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности.
4.4	Подвижная игра «Живая цель», «Два Мороза»	1	Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений

4.5	Движение на лыжах с палками до 1000 м скользящим шагом. Подвижная игра «Живая цель», «Два Мороза»	1	Освоение техники скользящего шага с палками. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить повороты на месте. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.6	Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением руками. повороты переступанием на месте. Подвижная игра «Живая цель», «Два Мороза»	1	Научить скользящему шагу, поворотам переступанием на месте. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Построение с лыжами в руках укладке лыж на снег и надеванию креплений. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества
4.7	Двигательные действия на лыжах с палками. Подвижная игра «Живая цель»	1	Освоить технику передвижения скользящим шагом. Повороты на месте. Умение оценивать свою деятельность
4.8	Техника выполнения подъёмов и спусков.	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Умение корректировать свою деятельность
4.9	Прохождение дистанции скользящим шагом до 1000 м	1	
4.10	Подвижная игра «Два Мороза»	1	
4.11	Контрольное упражнение: подъём и спуск на лыжах с палками	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально – оцениваемой деятельности. Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.12	Эстафета с поворотами и передачей палок. Подвижная игра «Смелее с горки»	1	
4.13	Скользящий шаг с палками до 1000 м.	1	Освоить скользящий шаг. Формирование мотива реализующего потребность в социально – значимой и социально –

4.14	Подвижная игра «Смелее с горки»	1	оцениваемой деятельности. Повторить технику поворотов и переступания на лыжах. Умение оценивать свою деятельность
4.15	Игры-эстафеты с этапом до 80 м с палками и без, со спуском и подъёмом	1	Освоить скользящий шаг. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника поворотов и переступания на лыжах. Умение корректировать свою деятельность
4.16	Подвижная игра «Смелее с горки» ¹	1	
4.17	Правила соревнований по лыжным гонкам. Соревнование парами до 500 м с раздельным стартом через 20 с. Подвижная игра «Смелее с горки»	1	Освоить подъём и спуск на лыжах. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
4.18	Техника выполнения подъёмов и спусков с палками.	1	Освоение техники передвижения скользящим шагом с палками. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторить технику поворотов и переступания на лыжах. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
4.19	Круговая эстафета. Подвижная игра «Смелее с горки»	1	
4.20	Соревнование до 1000 м с раздельным стартом через 20 с. Подвижная игра «Смелее с горки»	1	Освоение техники передвижения скользящим шагом с палками. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
Раздел 5: Подвижные и спортивные игры		34	
5.1	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игры в салки	1	Освоение техники передвижения скользящим шагом с палками. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним

5.2	Комплекс УГГ. Игра в салки	1	Освоение двигательных умений в скольжении на лыжах с палками. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.3	Упражнения с мячами. Игры-эстафеты с мячами	1	Освоение двигательных умений в скольжении на лыжах с палками и без них. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Совершенствование техники выполнения подъёмов и спусков с палками. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.4	Упражнения с гимнастическими палками	1	Развитие выносливости, ловкости, координационных движений. Игры – эстафеты с этапом до 80 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
5.5	Игра в салки	1	
5.6	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Игра в салки	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м
5.7	Техника ведения баскетбольного мяча шагом. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Прохождение дистанции скользящим шагом с палками до 1000 м. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
5.8	Техника ведения баскетбольного мяча шагом с	1	Развитие скоростной и силовой выносливости. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Игры –

	последующей передачей мяча партнёру. Подвижная игра «Охотники и утки»		эстафеты с этапом до 80 м. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
5.9	Передача баскетбольного мяча от груди. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Значение УГГ. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.10	Передача баскетбольного мяча сверху. Эстафета с элементами баскетбола. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Освоение комплекса ОРУ. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторение комплекса ОРУ. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
5.11	Прыжки в высоту через резинку перешагиванием	1	Освоение комплекса ОРУ. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепление техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.12	Эстафеты с элементами прыжков. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
5.13	Прыжки в высоту через резинку перешагиванием. Эстафеты с элементами прыжков. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Развитие физических качеств. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Повторение комплекса ОРУ. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
5.14	Контрольное упражнение: 6 минутный бег. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Освоение правильно выполнять упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры «Передал – садись». Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать

			свою деятельность
5.15	Подвижные игры с мячами	1	Освоение правильно выполнять упражнения, внимательно слушать команды. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Перестроения в 2-4 колонны. Команды «Вольно!», «Смирно!». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение корректировать свою деятельность
5.16	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	Освоение правильно выполнять упражнения, внимательно слушать команды. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Упражнения для формирования осанки. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним Умение оценивать свою деятельность
5.17	Прыжки через скакалку «в тройках». Подвижная игра «Смена сторон»	1	Освоения навыков игры в баскетбол. Принятие и освоение социальной роли обучающего. 6-ти минутный бег. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
5.18	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Освоения навыков игры в баскетбол. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Круговая эстафета. Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним
5.19	Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	Освоения навыков игры в баскетбол. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Техника прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
5.20	Техника разбега с 5-7 шагов и отталкивание от подкидного мостика в прыжках в длину	1	Освоения навыков игры в баскетбол. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Перестроения в 2-4 колонны. Команды: «Вольно!», «Смирно!». Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.21	Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	

5.22	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега на гимнастический мат. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Освоение техники прыжков в высоту. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры – эстафеты. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.23	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами	1	Освоение техники прыжков в высоту. Обучение прыжку в высоту через резинку с прямого разбега. Игры – эстафеты. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
5.24	Контрольное упражнение: челночный бег 3х10 м. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами	1	Освоение техники прыжков в высоту. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Закрепление техники прыжков со скакалкой. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать свою деятельность
5.25	Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Ведение мяча шагом. Игры-эстафеты с баскетбольными мячами	1	Развитие выносливости. Упражнения для формирования осанки. Умение корректировать свою деятельность
5.26	Ходьба с изменением направления и скорости. Контрольное упражнение: бег 30 м. Игра в салки	1	Развитие физических качеств. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Прыжки через качающуюся скакалку. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека
5.27	Бег по полосе препятствий. Встречная эстафета до 30 м. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	Повышение физической выносливости. Комплекс ОРУ с мячами. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками
5.28	Игры-эстафеты с баскетбольными мячами. Контрольное упражнение: наклоны вперёд из положения сидя.	1	Освоение правильно выполнять упражнения со скакалкой. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Закрепление прыжки в высоту через резинку с прямого разбега. Умение оценивать эмоциональные состояния полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их

	Подвижная игра «Класс, смирно!»		влияние на настроение человека
5.29	Преодоление полосы препятствий. Игры- эстафеты	1	Развитие внимания, точности движений. Воспитать чувство товарищества, активность, дисциплинированность. Прыжки через качающуюся скакалку. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение оценивать свою деятельность
5.30	Метание малого мяча	1	Освоение правильно выполнять упражнения, внимательно слушать команды. Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Совершенствование координации в прыжках через скакалку. Выполнять правила работы в группе, паре. Развивать эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества. Умение корректировать свою деятельность
5.31	Подвижная игра «Волк во рву», «Мячом в цель»	1	Освоение техники прыжков в длину с разбега. Принятие и освоение социальной роли обучающего. Комплекс ОРУ с мячами. Умение оценивать свою деятельность
5.32	Контрольное упражнение: метание мяча	1	
5.33	Подвижная игра «Класс, смирно!» ¹	1	
5.34	Беседа о закаливании организма, о правилах поведения в открытых водоёмах	1	

(3 ч в неделю) 4 класс

Номер пункта	Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Раздел 1: Физическая культура		27	

1.1	Вводный урок. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Подвижная игра «Ловишка»	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». Организационно-методические требования применяются на уроках физкультуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики». Работать в группе, устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга. Определять новый уровень отношения к себе как к субъекту действительности, находить необходимую информацию
1.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Подвижная игра «Салки – дай руку»	1	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку». Беговая разминка, правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений нравственных о нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку». Обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

1.3	Челночный бег. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	Разминка в движении, челночный бег, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». Разминка в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки – дай руку». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
1.4	Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Колдунчики»	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Собачки ногами». Правила тестирования челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Колдунчики». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Рассказывать правила тестирования челночного бега 3х10 м и правила подвижной игры «Колдунчики». Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников

1.5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро»	1	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Способы метания мешочка на дальность различными способами, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Выполнять метания мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
1.6	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	1	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами». Тестирование метания малого мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование метания малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

1.7	Техника паса в футболе. Подвижная игра «Собачки ногами»	1	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол». Варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Выполнять различные варианты паса ногой, играть в спортивную игру «Футбол». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
1.8	Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол». Варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Выполнять различные варианты паса ногой, играть в спортивную игру «Футбол». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров

1.9	Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игры «Футбол». Прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять различные варианты паса ногой, играть в спортивную игру «Футбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
1.10	Прыжки в длину с разбега на результат. Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игры «Собачки ногами». Прыжок в длину с разбега на результат, правила спортивной игры «Футбол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель

1.11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра «Командные собачки»	1	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Правила спортивной игры «Футбол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
1.12	Контрольный урок по футболу	1	Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол. Контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

1.13	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Вышибалы». Тестирование малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
1.14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи». Тестирование наклона вперед из положения стоя, правила игры «Белые медведи». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

1.15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи». Тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила игры «Белые медведи». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
1.16	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игры «Волк во рву». Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, правила подвижной игры «Волк во рву». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

1.17	Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву». Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Правила подвижной игры «Волк во рву». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Играть в подвижную игру «Волк во рву». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
1.18	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». Тестирование виса на время. Правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Проходить тестирование виса на время. Играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

1.19	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Защита стойки»	1	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка». Броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять броски и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
1.20	Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Защита стойки»	1	Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Перестрелка». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

1.21	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Капитаны»	1	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое поле». Футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». Сотрудничать в ходе групповой работы. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества
1.22	Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Капитаны»	1	Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра «Пустое место». Футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Выполнять футбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров

1.23	Подвижная игра «Осада города»	1	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». Броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
1.24	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Осада города»	1	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города». Упражнения в парах с двумя мячами существуют, правила подвижной игры «Осада города». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

1.25	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Штурм»	1	Закаливание, разминка с мячом, упражнение с двумя мячами, подвижная игра «Живая цель». Закаливание, как можно и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
1.26	Ведение мяча. Подвижная игра «Штурм»	1	Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель». Закаливание, как можно и для чего это нужно делать, правила подвижной игры «Подвижная цель». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров

1.27	Подвижные игры	1	Разминка в движении, 2-3 подвижные игры, подведение итогов. Выбирает подвижные игры, правила этих игр, как подводятся итоги. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Уметь играть в подвижные игры, подводить итоги. Сотрудничать в ходе групповой работы. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества
Раздел Гимнастика основами акробатики		2: с	21

2.1	Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка»	1	Разминка на матах, техника кувырка вперёд, подвижная игра «Удочка». Техника кувырка вперёд, подвижная игра «Удочка». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Выполнять кувырок вперёд, играть в подвижную игру «Удочка». Сотрудничать в ходе групповой работы. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества
2.2	Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка»	1	Разминка на матах, техника кувырка вперёд с разбега, техника кувырка вперёд через препятствие. Техника кувырка вперёд с разбега и через препятствие. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель

2.3	Зарядка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперёд, игровое упражнение на внимание, подвижная игра «Удочка». Варианты выполнения кувырка вперёд существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Выполнять различные варианты выполнения кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
2.4	Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удочка». Техника кувырка назад, правила подвижной игры «Удочка». Выполнять кувырок назад, играть в подвижную игру «Удочка». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

2.5	Круговая тренировка. Подвижная игра «Мяч в туннеле»	1	Разминка с массажным мячом, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле». Техника кувырка вперёд и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять кувырок вперёд и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
2.6	Круговая тренировка. Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Разминка с массажным мячом, круговая тренировка, подвижная игра «Мяч в туннеле» Станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» . Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

2.7	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойка на голове, подвижная игра «Парашютисты». Стойка на голове, правила подвижной игры «Парашютисты». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять стойку на голове и на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
2.8	Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Парашютисты»	1	Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойка на голове, подвижная игра «Парашютисты». Стойка на голове, правила подвижной игры «Парашютисты. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выполнять стойку на голове и на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

2.9	Висы. Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные ёлочки». Стойка на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки, правила игры «Волшебная ёлочка». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
2.10	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис за весом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка-защитница». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис за весом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница» Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». Сотрудничать в ходе групповой работы. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества

2.11	Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»	1	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница». Варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Белочка-защитница». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
2.12	Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, подвижные игры «Горячая линия». Прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

2.13	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия». Прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Горячая линия». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
2.14	Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра «Будь осторожен»	1	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазание по канату в три приёма, подвижная игра «Будь осторожен». Прыжки в скакалку в тройках, лазать по канату в три приёма, правила подвижной игры «Будь осторожен». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приёма, играть в подвижную игру «Будь осторожен». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

2.15	Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами»	1	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен». Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Будь осторожен». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Будь осторожен». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
2.16	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Салки и мяч»	1	Разминка, направленная на развитие координаций движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель». Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне. Правила подвижной игры «Шмель». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне. Играть в подвижную игру «Шмель». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции

2.17	Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Салки и мяч»	1	Разминка, направленная на развитие координаций движения, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». Сотрудничать в ходе групповой работы. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества
2.18	Махи на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Разминка в движении, комбинация на гимнастических кольцах, упражнения на гимнастическом бревне, круговая тренировка, подвижная игра «Салки с домиками». Знать комбинацию на гимнастических кольцах, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Салки с домиками». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Выполнять комбинацию на гимнастических кольцах, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками». Сотрудничать в ходе групповой работы. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества

2.19	Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	Разминка в движении, варианты лазания по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове». Знать технику лазания по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча. Правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч. Играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове». Оречевлять содержание совершаемых действий. Сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу
2.20	Вращение обруча. Подвижная игра «Катание колеса»	1	Разминка с обручами, лазание по наклонной гимнастической скамейке, варианты вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове». Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы. Правила подвижной игры «Перебежки с мешочками на голове». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы. Играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове». Работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров

2.21	Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса»	1	Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры. Знать, как проходить станции круговой тренировки, как выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы. Правила подвижной игры «Перебежки с мешочками на голове». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижные игры, учитывая общие интересы. Уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач
Раздел 3: Лыжная подготовка		12	

3.1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра «Городки»	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод её подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, спортивную форму и метод её подбора, технику ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Рассказывать об организационно-методических требованиях применяемых на уроках лыжной подготовки. Передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах юез лыжных палок. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
3.2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра «Городки»	1	Пристёгивание крепления, передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками и без них. Знать, как пристёгиваются крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными паками и без них. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Пристёгивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

3.3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них. Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
3.4	Попеременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах. Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

3.5	Одновременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах. Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель
3.6	Подъем на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой», техника спуска под уклон в основной стойке на лыжах. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Передвигаться попеременным и одновременным двухшажным лыжным ходом, подниматься «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке на лыжах. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров

3.7	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Царь горы»	1	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», торможение «плугом». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель
3.8	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Подвижная игра «Царь горы»	1	Передвижения на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке. Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Передвигаться на лыжах различными ходами, спускаться на лыжах «змейкой», различные варианты подъёма на склон, спуск со склона в основной стойке. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

3.9	Подвижная игра «Накаты»	1	Передвижения на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты». Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры «Накаты». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
3.10	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами. Знать технику спуска на лыжах в приседе, правила подвижной игры «Накаты», технику передвижения на лыжах различными ходами. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Спускаться на лыжах в приседе, играть в подвижную игру «Накаты», передвигаться на лыжах различными ходами. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель

3.11	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах, спуск со склона в низкой стойке. Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1, 5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить дистанцию 1, 5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
3.12	Контрольный урок по лыжной подготовке. Подвижная игра «Два Мороза»	1	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, правила игры «Два Мороза». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

Раздел 4: Лёгкая атлетика		16	
4.1	Полоса препятствий	1	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка». Знать, как преодолеть полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Проектировать траектории развития через включение в

4.2	Подвижная игра «Удочка»	1	новые виды деятельности и формы сотрудничества
4.3	Усложненная полоса препятствий	1	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Совушка». Знать, как преодолеть полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Проектировать траектории развития через включение в

4.4	Подвижная игра «Удочка» ¹	1	новые виды деятельности и формы сотрудничества
4.5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». Определять новый уровень отношения к себе как к субъекту

4.6	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	действительности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения
4.7	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Знать технику прыжка в высоту с разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». Определять новый уровень отношения к себе как к субъекту действительности, адекватно оценивать свои

4.8	Подвижная игра «Вышибалы с ранением»	1	действия и действия партнёров. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения
4.9	Физкультминутка. Подвижная игра «Вышибалы с ранением»	1	Разминка с перевёрнутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Штурм». Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли

4.10	Физкультминутка. Подвижная игра «Вышибалы с ранением» ¹	1	в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
4.11	Знакомство с опорным прыжком	1	Разминка в парах с мячами-хопами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах». Знать, технику прыжков на мячах-хопах, правила подвижной игры «Ловишка на хобах». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Прыгать на мячах хобах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества

4.12	Подвижная игра на «Ловишка ходах»	1	
4.13	Опорный прыжок	1	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами. Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами-хопами. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Участвовать в эстафете с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу

4.14	Подвижная игра на «Ловишка на ходах» ¹	1	
4.15	Контрольный урок по опорному прыжку	1	Беговая разминка, подвижные игры, подведение итогов. Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги. Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

4.16	Подвижная игра на «Ловишка ходах»2	1	
Раздел 5: Подвижные и спортивные игры		26	

5.1	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Знать какие варианты бросков мяча через сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
5.2	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	

5.3	Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку. Знать какие варианты бросков мяча через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель
5.4	Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол». Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель

5.5	Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол». Знать, какими бывают волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол». Слышать и слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения Владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач
5.6	Контрольный урок по волейболу. Подвижная игра «Пионербол»	1	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол». Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Применять умения и знания из области волейбола, играть в подвижную игру «Пионербол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров

5.7	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Подвижная игра «Точно в цель»	1	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Правила подвижной игры «Точно в цель». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу». Играть в подвижную игру «Точно в цель». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции
5.8	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Точно в цель»	1	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель». Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать набивной мяч из-за головы правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель

5.9	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	Разминка с мячом в движении, тестирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч». Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. Проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	Разминка с мячом, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч». Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.11	Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол»	1	Разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину с места, спортивная игра «Гандбол». Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Гандбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование прыжков в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол». Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа, согнувшись	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, спортивная игра «Гандбол». Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила подвижной игры «Гандбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа

5.13	Спортивная игра «Гандбол»	1	согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, спортивная игра «Гандбол». Знать, как проходит тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, играть в спортивную игру «Гандбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.15	Знакомство с баскетболом. Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Гандбол». Знать какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Гандбол». Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Бросать в баскетбольное кольцо мяч разными способами, играть в баскетбол. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
5.16	Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка с мячом на месте и в движении, тестирование метания малого мяча на точность, спортивная игра «Баскетбол». Знать как происходит тестирование метания малого мяча на точность. Правила спортивной игры «Баскетбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Проводить тестирование метания малого мяча на точность. Играть в спортивную игру «Баскетбол». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.17	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол». Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.18	Беговые упражнения. Подвижная игра «Командные хвостики»	1	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Вызов», «Колдунчики». Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Вызов», «Колдунчики». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Вызов», «Колдунчики». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слышать и слушать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

5.19	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ножной мяч»	1	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики». Умение принимать правила делового сотрудничества; сравнивать разные точки зрения, считаться с мнением другого человека. Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики». Учиться слушать учителя, строить свои отношения с ним. адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.20	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	Беговая разминка. Тестирование челночного бега 3x10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Знать, как проходит тестирование челночного бега 3x10 м. Правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м. Играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

5.21	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Круговая охота». Знать, как происходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Круговая охота». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Проводить тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель
5.22	Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка в движении, подвижная игра «Собачки ногами», спортивная игра «Футбол». Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций

5.23	Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра "Флаг на башне"	1	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами». Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами». С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Определять новый уровень отношений к себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров
5.24	Бег на 1000 м. Спортивная игра «Футбол»	1	Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол». Знать, как происходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол». Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Пробегать дистанцию в 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол». Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

5.25	Спортивные игры	1	Беговая разминка, спортивные игры, подвижная игра «Марш с закрытыми глазами». Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами». Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликтны и находить выводы из спортивных ситуаций. Играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами». Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию
5.26	Спортивные и подвижные игры	1	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры, подведение итогов. Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных условиях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. Играть в выбранные спортивные игры, подводить итоги года. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

1. Мелкие ошибки — это такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

2. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

3. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.