



**ИЗМЕНЕНИЯ**  
**в рабочую программу учебного предмета «Физическая культура»**  
**на уровне начального общего образования**

1. Внести изменения в Содержание учебного материала рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

1) Дополнить раздел «Содержание учебного предмета» следующими пунктами:  
 «Комплекс нормативов по народным играм. Тесты»

1. Челночный бег (1-й класс – 2г 15 м; 2-й класс – 2г 20 м; 3-й класс – 2г 25 м; 4-й класс – 2г30 м), в котором происходит смена направления и скорости движения, встречающаяся в лапте, салках, горелках, в играх «Рыбаки», «Волк во рву» и др. Контроль кондиционных и координационных свойств.

2. Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель с заданной траекторией. Аналогичные движения встречаются в русских народных играх: «Лапта», «Котлы», «Чижик» и др. Контроль координационных свойств.

3. Бросок мяча на дальность (малого). Аналогичные движения встречаются в русских народных играх: «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Лапта» и др. Контроль кондиционных свойств.

4. Бросок битой в цель. Аналогичные движения используются в русских народных играх: «Городки», «Кашевары», «Бабки», «Городок-бегунок» и др. Контроль координационных и кондиционных свойств.

5. Передачи в стену малого мяча за 30 сек. в круг диаметром 50 см. В этом упражнении требование к развитию кисти ребенка. Подобные требования предъявляются в русских народных играх и развлечениях: «Перетягивание в парах», «Цепи-кованы», «Кошки-мышки» и др. Контроль координационных свойств.

6. Удары битой по малому мячу с собственного подбрасывания. Требуется соблюдать точность выполняемых действий. Аналогичные требования к совершаемым двигательным действиям предъявляются в «Чижике», «Лапте», «12 палочках», «Боях на бревне» и других русских народных играх. Контроль координационных свойств.

Таким образом, предлагаемые тесты соотносятся с системой движений, применяемых в русских народных играх и развлечениях, и являются носителями информации о навыках, формируемых элементами народной культуры.

Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении нормативов по бегу, прыжкам, метаниям.

**Тесты по физической подготовленности**

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 30 метров с высокого старта (сек)</b>	1	5.6	7.3	7.5	5.8	7.5	7.6
	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
<b>Прыжок в длину с</b>	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100

<b>места (см)</b>	2	5.4	7.0	7.1	5.6	7.2	7.3
	3	5.1	6.7	6.8	5.3	6.9	7.0
	4	5.0	6.5	6.6	5.2	6.5	6.6
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	1	155	115	100	150	110	90
	2	165	125	110	155	125	100
	3	175	130	120	160	135	110
	4	185	140	130	170	140	120
<b>Челночный бег 3x10 метров (сек)</b>	1	9.9	10.8	11.2	10.2	11.3	11.7
	2	9.1	10.0	10.4	9.7	10.7	11.2
	3	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
	4	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
<b>Подтягивание на высокой перекладине (раз)</b>	1	4	2	1	--	--	--
	2	4	2	1	--	--	--
	3	5	3	1	--	--	--
	4	5	3	1	--	--	--
<b>Подтягивание на низкой перекладине (раз)</b>	1	--	--	--	12	4	2
	2	--	--	--	14	6	3
	3	--	--	--	16	7	3
	4	--	--	--	18	8	4
<b>Бег 1000 метров (мин)</b>	1	Без учета времени			Без учета времени		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	5.00	5.40	6.00	5.30	6.10	7.00
<b>Многоскок 8 прыжков (в метрах)</b>	1	8.8	7.0	5.0	7.0	6.0	4.8
	2	12.5	9.0	7.0	11.5	8.5	6.0
	3	13.0	10.0	7.5	12.0	9.5	6.5
	4	14.0	12.0	10.5	13.0	11.5	9.5
<b>Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток</b>	1	3	2	1	3	2	1
	2	3	2	1	3	2	1
	3	4	3	1	4	3	1
	4	4	3	2	4	3	2
<b>Наклон вперед, сидя на полу (см)</b>	1	9	3	1	11,5	6	2
	2	7,5	3	1	12,5	6	2
	3	7,5	3	1	13	6	2
	4	8,5	4	2	14	7	3
<b>Бег на выносливость 6 – минутный бег (метры)</b>	1	1100	730	700	900	600	500
	2	1150	800	750	950	650	550
	3	1200	850	800	1000	700	600
	4	1250	900	850	1050	750	650
<b>Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (за 30 сек)</b>	1	7	5	4	5	4	3
	2	9	7	6	8	7	6
	3	11	9	8	10	8	5
	4	13	11	10	13	12	11
<b>Метание мяча на дальность (в метрах)</b>	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Техника выполнения			Техника выполнения		
	3	Техника выполнения			Техника выполнения		
	4	28	25	20	20	15	12
<b>Подъём туловища</b>	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	30	20	15	25	15	10

<b>лѐжа на спине за 1 мин. (раз)</b>	3	35	25	20	30	20	15
	4	38	35	30	35	30	25
<b>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</b>	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	50	30	20	60	40	30
	3	60	40	30	70	50	40
	4	70	50	40	80	60	50
<b>Плавание 1-2 классы 25 м н/сп, 3-4 классы 25 м в/ст</b>	1	Техника выполнения			Техника выполнения		
	2	Без учета времени			Без учета времени		
	3	Без учета времени			Без учета времени		
	4	Без учета времени			Без учета времени		

«Правила выполнения тестов по народным играм»

**Челночный бег**

Выполняется с высокого старта, обязательно пересечь противоположную линию разметки двумя ногами.

**Удары по мячу на точность**

Выполняются с собственного подбрасывания, удар засчитывается при приземлении мяча за трехметровой отметкой.

**Набрасывания мяча на горизонтальную цель**

Выполняются 10 попыток с расстояния 2 м движением прямой руки снизу вверх, ладонь вверх, на точность попадания.

Высота мишени указана.

**Передачи малого мяча в стену за 30 сек.**

Выполняются с расстояния 2 м в круг диаметром 0,5 м.

**Броски малого мяча на дальность**

Выполняются с разбега.

**Броски битой в горизонтальную цель**

Выполняются 10 бросков поочередно с 3 и 6 м в цель (диаметр 2 м). Бита пускается маховым боковым движением прямой рукой.

«Игры, применяемые при прохождении разделов программы»

Легкая атлетика: «Считалки»; «Горелки»; «Хоровод»; «Два мороза»; «Салки»; «Дедушка-рожок»; «У медведя во бору»; «Коршун»; «Гуси»; «Стадо»; «Не боимся мы кота»; «Шлепанки»; «Воробьи и вороны»; «Пятнашки» (вар.); «Корзинки»; «Шишки, желуди, орехи»; «12 палочек»; «Скакалка-подсекалка»; «Волк во рву»; «Лапта»; «Бабки»; «Котлы»; «Чижик»; «Платочек-летуночек»; «Ляпка»; «Городок-бегунок»; «Рыбаки»; «Невод»; «Кашевары».

Гимнастика: «Считалки»; «Жмурки»; «Заря»; «Игровая»; «Схвати змею за хвост»; «Третий – лишний»; «Змейка»; «Кошки-мышки»; «Бои петухов»; «Чехарда»; «Зайцы и морковь»; «Удочка»; «Голубь»; «Перетягивание в парах»; «Тяни в круг»; «Перетяни за черту»; «Борющаяся цепь»; «Бои на бревне»; «Пустое место»; «Ворон-синица»; «Перетягивание каната»; «Колечко»; «Козел».

Баскетбол: «Охотники и утки»; «Лапта»; «Встречный бой»; «Горячий мяч»; «Рыбы, птицы, звери»; «На драку собаку»; «Попади в хвост»; «Пятнашки с мячом».

Лыжная подготовка: «Два мороза»; «Не уступлю горку»; «Кому на ком»; «Городки»; «Царь горы»; «Солнышко»; «Кто быстрее?»; «Кто дальше?»; «Снежки»; «Катание на санках»; «Цепи-кованы».

1. Внести изменения в раздел «Календарно-тематическое планирование» рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

Раздел «Календарно-тематическое планирование» читать в следующей редакции:

**1 класс.**

**2 часа в неделю, 66 часов**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>1. Легкая атлетика (10часов)</b>						
1/1	Инструктаж по ТБ. Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловушки».	1	Построение Т.Б Беседа Бег ОРУ Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р-Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
1/2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция.	1	Построение Беседа Ходьба Бег ОРУ Игра	Уметь правильно ходить на носочках, вытягивать их.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно	Знать разновидности ходьбы на носочках.

					обосновывать правильность или ошибочность результата	
1/3	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Построение Ходьба Бег ОРУ Игра	Уметь правильно ходить на носочках, вытягивать их.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Знать разновидности ходьбы на носочках.
1/4	Разновидности ходьбы. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь правильно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра и на носочках.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Знать технику выполнения ходьбы с высоким подниманием бедра

1/5	Бег с ускорением. П.т: бег 30, 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Знать технику ускорения и бега на короткие дистанции
1/6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. П.Т: прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
1/7	Прыжки с продвижением вперед. П.т: наклоны туловища вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две	П- Знать правила подвижной игры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками,	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

				ноги; соблюдать правила игры.	оказывать поддержку друг другу Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
1/8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь выполнять броски мяча на дальность.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
1/9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь выполнять броски мяча на заданное расстояние.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
1/10	Метание малого мяча в цель из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Техника отжимания	1	Построение Беседа Бег ОРУ Игра	Уметь выполнять броски мяча на заданное расстояние. Уметь находить ошибки в технике выполнения отжиманий.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

					педагогами Р- Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
<b>2. Кроссовая подготовка (8 часов)</b>						
2/1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега.	1	Построение Беседа Бег ОРУ Чередование ходьбы и бега Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2/2	Равномерный бег (3 минуты). П.т: бег 1000 м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты.	П -Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей



					обосновывать правильность или ошибочность результата	
2/3	Равномерный бег (4 минуты). П.т: м- подтягивание, д- отжимание. ОРУ. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2/4	Равномерный бег (4 минуты). П.т: подъем туловища за 30 с. ОРУ. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты.	П- Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2/5	Равномерный бег (5 минут). П.т: прыжки в длину с места. Подвижная игра «Третий	1	Построение Беседа Бег	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Характеристика основных физических качеств.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои

	лишний». ОРУ. Понятие здоровье.		ОРУ Тест Игра		К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
2/6	Равномерный бег (5 минут). Подъем туловища за 60 с. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты.	П- Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
2/7	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Построение Бег Чередование бега и ходьбы ОРУ Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты.	П- Характеристика основных физических качеств. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибок	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
2/8	Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ.	1	Построение Бег Чередование бега и	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минуты.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой	Способность к самооценке на основе критериев успешности

	Подвижная игра «Змейка».		ходьбы ОРУ Игра		системы. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	учебной деятельности
<b>3. Гимнастика (10)</b>						
3/1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному, в круг. Группировка.	1	Построение Т.Б Перестроение ОРУ Группировки Игра на внимание	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	П- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
3/2	Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному, в круг. Группировка. Игра «Пройти бесшумно».	1	Построение Перестроения ОРУ Группировка Игра	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела, и показатели осанки	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом К- Умение аргументировать необходимость выполнения	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

					двигательных действий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
3/3	Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из группировки стоя на коленях. ОРУ. Игра «Совушка».	1	Построение Перестроения ОРУ Перекаты Игра	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела, и показатели осанки	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий П- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
3/4	Название основных гимнастических снарядов. Стойка на лопатке согнув ноги. ОРУ. Игра «Жмурки».	1	Построение ОРУ Знакомство с нарядами Стойки Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	П- способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами П- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
3/5	Кувырок перед прогнувшись.	1	Построение	Уметь	П- Знать правила	Анализировать и

	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».		ОРУ Кувьрки Игра	сгруппироваться	подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий К- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
3/6	Перелезание через коня. Равновесия. Подвижная игра «Перестрелки».	1	Построение ОРУ Перелезания Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	П- Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
3/7	Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	П- анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Р- потребность в	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
3/8	Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Ходьба и бег Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	П-Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Р- умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий К-контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
3/9	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	Построение ОРУ Лазание и подтягивание Игра	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	П- знать упражнения на формирования правильной осанки. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К-Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
3/10	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	Построение ОРУ Перелезания Игра	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной	П- знать упражнения на формирования правильной осанки. Р- осуществлять	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

				деятельности	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
<b>4. Подвижные игры (8 часов)</b>						
4/1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Построение Т.Б ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
4/2	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

					игр	
4/3	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	Построение ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
4/4	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры Эстафеты	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
4/5	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Белые медведи». Эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);



					Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
4/6	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств	П- Знать правила игры Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К - Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения
4/7	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
4/8	ОРУ в движении. Подвижная	1	Построение	Уметь выполнять	П- Знать правила	Уметь

	игра «Поймай лягушку».		ОРУ Игры	подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
<b>5. Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)</b>						
5/1	Броски мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Построение Т.Б Беседа ОРУ Броски Игры	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр
5/2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	Построение Беседа ОРУ Ловля Игры	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П- анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К - Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
5/3	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Кто точнее».	1	Построение Беседа ОРУ Передача Игры	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П - анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5/4	Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Построение ОРУ Броски и ловля Игры	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П - анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. К- Контролировать учебные действия, аргументировать	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

					допущенные ошибки	
5/5	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Игра «попади в мяч». Развитие координационных способностей	1	Построение Беседа ОРУ Броски в щит Игры	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	П-анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
5/6	Броски и ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал - садись».	1	Построение ОРУ Броски в щит Игры	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К - Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
5/7	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					<p>Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	
5/8	<p>Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Построение ОРУ</p> <p>Ведение Игры</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.</p>	<p>Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.</p> <p>Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
5/9	<p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей</p>	1	<p>Построение</p> <p>Беседа</p> <p>ОРУ</p> <p>Ведение Игры</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	<p>П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- К- Контролировать учебные действия,</p>	<p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>

					аргументировать допущенные ошибки	
5/10	Ведение мяча шагом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей	1	Построение ОРУ Ведение Эстафеты с мячом Игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
<b>6. Лыжная подготовка (10 часов)</b>						
6/1	Требования по технике безопасности. Температурные нормы занятий, подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Т.Б Подбор инвентаря	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
6/2	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Надевание	1	Построение Самостоятельное	Осваивать универсальные	П -анализ своей деятельности;	Формирование социальной роли

	креплений. Повороты переступанием на месте.		надевание креплений Учебный круг	умения ловкость во время поворотов	сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Р - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	ученика. Формирование положительного отношения к учению
6/3	Совершенствовать повороты переступанием на месте. Ходьба ступающим шагом без палок.	1	Построение Учебный круг Повороты переступанием Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время поворотов	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно переступать. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/4	Ходьба ступающим шагом без палок.	1	Построение Учебный круг Ступающий шаг Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/5	Подъём на склон «Лесенкой»	1	Построение Учебный круг Подъём на склон Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

					контролировать действия друг друга, уметь договариваться	ответственность, причины неудач.
6/6	Подъёма на склон «Полуёлочкой»	1	Построение Учебный круг Подъем на склон Игра на внимание	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/7	Прохождение дистанции до 1 км. ступающим шагом. Игра «Два Мороза»	1	Построение Учебный круг 1 км на время Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время передвижения на лыжах и игры.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
6/8	Спуск со склона с уклоном 15-20гр. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Построение Учебный круг Спуск со склона Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности



					контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
6/9	Совершенствование спуски и подъемы. Игра на лыжах.	1	Построение Учебный круг Спуск склона Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
6/10	Прохождение дистанции до 1 км. На время	1	Построение Учебный круг 2 км без учета времени Игра на внимание	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
<b>7. Легкая атлетика (8)</b>						
7/1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. П.т: Наклон туловища в перед.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра на внимание	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Р-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
7/2	Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. П.т: Подъем туловища за 30 секунд.	1	Построение Бег ОРУ Тест Эстафеты	Правила и технику выполнения Подъема туловища за 30 секунд	П - Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр. Р-Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
7/3	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. П.т: м-подтягивание, д- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра на внимание	Техника бега на короткие дистанции. Техника отжиманий и подтягиваний.	П -Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. Р-Осуществлять продуктивное	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

					<p>взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	
7/4	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. П.т: челночный бег 3*10м.	1	<p>Построение</p> <p>Бег</p> <p>ОРУ</p> <p>Тест</p> <p>Эстафеты</p>	Техника челночного бега (Старт, повороты, финиш)	<p>П - Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.</p> <p>Р- потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и исправлять ошибки</p> <p>К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки</p>	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
7/5	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». П.т: Бег 30 м.	1	<p>Построение</p> <p>ОРУ</p> <p>Прыжки</p> <p>Эстафеты</p>	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	<p>П - Умение структурировать знания</p> <p>Контролировать режимы физической нагрузки на организм.</p>	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

					<p>Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>К- Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	
7/6	<p>Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».</p>	1	<p>Построение ОРУ</p> <p>Прыжки</p> <p>Игра на внимание</p>	<p>Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги, на одну ногу.</p>	<p>П - стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.</p> <p>Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Формирование социальной роли ученика.</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>

7/7	<p>Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». П.т: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу. П.т: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Снайперы».</p>	1	<p>Построение ОРУ Метание Тест Игра на внимание</p>	<p>Подобрать комплекс упражнений дыхания и для плечевой части тела.</p>	<p>П -уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>	<p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p>
7/8	<p>Эстафеты. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Развитие скоростно - силовых качеств. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты.</p>	1	<p>Построение ОРУ Метание Тест Эстафеты</p>	<p>Техника выполнения прыжков. Упр. для самостоятельной работы.</p>	<p>П -следить за самочувствием при физических нагрузках; Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых</p>	<p>Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>

					ситуациях	
<b>8. Плавание (2 часа)</b>						
8/1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  <b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  <b>Познавательные:</b> запоминать имена выдающихся отечественных пловцов- олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8/2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и

					<p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
--	--	--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование  
2 класс  
2 часа в неделю, 68 в год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>1. Легкая атлетика (10 часа)</b>						
1/1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Разновидности ходьбы. Игра «Белые медведи».	1	Построение Т.Б. ОРУ	Знать правила поведения и технику безопасности на	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.

			Ходьба Игра	уроках физической культуры.	К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
1/2	Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
1/3	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Третий лишний».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Знать. Бег строем или группой Бег с ускорением из различных исходных положений.	П- Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. К-Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач



					сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
1/4	Бег с ускорениями (10,20,30м). ОРУ. Челночный бег. Игра «Пустое место»	1	Построение ОРУ Бег Ходьба Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	П-Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
1/5	Бег с ускорением (60м). ОРУ. П.т: Челночный бег 3*10м. Игра «Вызов номеров».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ
1/6	Прыжки с ускорением на 180*. Прыжки с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	Построение ОРУ Прыжки	Знать технику выполнения прыжков и приземления.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

			Игра	Составление режима дня и правила личной гигиены.	правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
1/7	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Охотники и утки». П.т: Прыжки в длину с места.	1	Построение ОРУ Прыжки Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
1/8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П-Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Р- Вести дискуссию,	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

					правильно выражать свои мысли	
1/9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты.	1	Построение ОРУ Метание Эстафеты	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
1/10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.	1	Построение ОРУ Метание Эстафеты	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
<b>2. Кроссовая подготовка (8 часов)</b>						
2/1	Равномерный бег (3 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 10м, ходьба -20м). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

			Игра		К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
2/2	Равномерный бег (4 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 20м, ходьба -30м). Преодоление малых препятствий. Игра «Быстро по местам».	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
2/3	Равномерный бег (4 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 30м, ходьба -30м). Преодоление малых препятствий.	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
2/4	Равномерный бег (5 минуты).	1	Построение	Уметь пробегать в	П- Основы знаний о	Проявлять трудолюбие и

	Чередование ходьбы и бега (бег- 40м, ходьба -50м). П.т: Наклон туловища вперед. Игра «Невод».		Бег ОРУ Тест Игра	равномерном темпе 5 минуты	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	упорство в достижении поставленных целей
2/5	Равномерный бег (6 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег- 40м, ходьба -50м). П.т: м- подтягивание, д-отжимание. Игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2/6	Равномерный бег (6 минуты). Чередование ходьбы и бега (бег- 40м, ходьба -50м). П.т: Поднимание туловища за 30 с. Игра «Хоровод».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,

					<p>сверстниками и педагогами</p> <p>Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	<p>причины неудач;</p>
2/7	<p>Равномерный бег (8 минуты). ОРУ. П.т: бег 30 м. Игра «Салки»</p>	1	<p>Построение</p> <p>Бег</p> <p>ОРУ</p> <p>Тест</p> <p>Игра</p>	<p>Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>	<p>П- Характеристика основных физических качеств.</p> <p>К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
2/8	<p>Равномерный бег (9 минуты). ОРУ. П.т: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу. Игра «Считалки».</p>	1	<p>Построение</p> <p>Бег</p> <p>ОРУ</p> <p>Тест</p> <p>Игра</p>	<p>Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой</p>	<p>П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.</p> <p>К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку</p>	<p>Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;</p>

					друг другу.	
<b>3. Подвижные игры (8)</b>						
3/1	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3/2	ОРУ. Игры «Прыгнул и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).	П- Знать правила подвижной игры. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
3/3	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования

					педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
3/4	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
3/5	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3/6	ОРУ. Игры «Западня», «Коньки- спортсмены». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях



					взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
3/7	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
3/8	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафеты.	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
<b>4. Гимнастика (10)</b>						
4/1	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Кувырок в перед, стойка на лопатке,	1	Построение Т.Б. ОРУ	Уметь применять правила техники безопасности на	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я»

	согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»		Гимнастика Игра	уроках гимнастики	техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	как гражданина России
4/2	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ со скакалками. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Игра «Пол, стенка, потолок».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

					использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
4/4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. «Корзинка» и полу шпагат. ОРУ. Игра «Запрещенные движения»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики
4/5	Передвижения в колонну по одному по указанным направлениям. ОРУ с гимнастическими палками. Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

					учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
4/6	Выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал»	1	Построение ОРУ Вис Игра	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/7	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка»	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/8	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и на животе. Игра «Кто приходил».	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности,

					уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	взаимопомощи и сопереживания
4/9	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Игра «Кто приходил»	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

4/10	Перелезание через коня, бревно. ОРУ. Игра «Слушай сигнал»	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
<b>5. Подвижные игры на основе баскетбола (10)</b>						
5/1	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношения к учению
5/2	Броски мяча в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

					взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
5/3	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
5/4	Ловля и передача мяча в движении и броски мяча в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись».		Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных	занятий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.
5/5	Ведение мяча на месте. Броски мяча в цель (щит). ОРУ. игра «Мяч - среднему»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного

				подвижных игр.	К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	отношения к учению
5/6	Ведение на месте. Броски мяча в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
5/7	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности



5/8	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача Мяча в колоннах».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
5/9	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
5/10	Ловля и передача мяча в движении в парах и в группах. ОРУ. Игра «Гонка мяча по кругу»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. К- приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
<b>6. Лыжная подготовка (11)</b>						
6/1	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Инструктаж по ТБ.	1	Построение Т.Б. Учебный круг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
6/2	Повороты на месте переступанием. Ходьба ступающим шагом.	1	Построение Учебный круг Ступающий шаг Повороты	Осваивать универсальные умения ловкость во время поворотов	П -анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Р - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
6/3	Ходьба скользящим шагом без палок. Первая помощь при травмах на лыжах.	1	Построение Учебный круг Беседа Скользящий шаг	Осваивать универсальные умения ловкость во время	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,

				передвижения	переступать. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	инициативу, ответственность, причины неудач.
6/4	Совершенствовать ходьбу скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км на время	1	Построение Учебный круг Скользящий шаг	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения на лыжах	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/5	Подъем на склон «ступающим шагом	1	Построение Учебный круг Подъем	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
6/6	Подъем на склон «полу ёлочкой».	1	Построение Учебный круг Подъем	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/7	Оценить подъем «полу ёлочкой».	1	Построение Учебный круг Подъем	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

				время подъема.	полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	
6/8	Спуск со склона сидя с уклоном 15-20 градусов.	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
6/9	Спуск со склона полусидя с уклоном 15-20 градусов. Салки-догонялки.	1	Построение Учебный круг Спуски Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильного дыхания. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
6/10	Оценить спуск со склона с уклоном 15-20 градусов. Эстафеты	1	Построение Учебный круг Спуски Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
6/11	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом на время.	1	Построение Учебный круг 1 км	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

#### 7. Легкая атлетика (9)

7/1	Разновидность ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорениями (30м). ОРУ. Игра «Вызов номеров»	1	Построение Бег ОРУ Игра	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве.
7/2	Разновидность ходьбы и бега. ОРУ. П.т: Челночный бег 3* 10 м. Игра «Воробьи - Вороны»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.

					сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
7/3	Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волки во рву».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	П- Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
7/4	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. ОРУ. Эстафеты	1	Построение ОРУ Прыжки Тест Эстафеты	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П-Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии

					деятельность в игровых ситуациях	
7/5	Прыжки в высоту с разбега в 4-5 шагов (на двух, на одной ноге). ОРУ. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
7/6	Прыжки на скакалке за 30 с. Прыжки через резиночку на двух ногах. ОРУ. Игра «Змейка»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7/7	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. П.т: наклон туловища в перед. Ира «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Метание Тест	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения

			Игра	исходных положений: сидя и стоя.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	индивидуальных потребностей.
7/8	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. П.т: д-отжимание, м - подтягивание. Игра «Кто дальше бросит» Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. ОРУ. П.т: бег 30 м. Игра «Снайпер».	1		Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
7/9	Метание набивного мяча. ОРУ. П.т: подъем туловища за 30 с. Игра «Попади в мяч». Метание малого мяча (150гр.) на дальность. П.т: бег 1000м с возможным переходом на ходьбу. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
<b>8. Плавание (2 часа)</b>						
8/1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение	Знать Возникновение плавания. Плавание	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное	Развитие этических чувств,



			Теория	как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Овладевать основными приемами плавания и т.д.	доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8/2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	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, формирование установки на безопасный образ жизни

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

**2 часа в неделю, 68 в год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количес тво часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>1. Легкая атлетика (10часа)</b>						
1/1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Ходьба с изменениями длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место».	1	Построение Т.Б. ОРУ Ходьба Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие

1/2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Ходьба через несколько препятствие. ОРУ. Игра «Встречная эстафета с палочкой».	1	Построение Беседа ОРУ Ходьба Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
1/3	Построение в колонну по два. Бег на результат (30,60 м) Игра «Третий лишний».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	П-Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
1/4	Современные олимпийские игры. ОРУ. Игра «Кто быстрее»	1	Построение Беседа ОРУ Игра	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать

				о жизненно важных способах передвижения человека.	К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	потребности к ЗОЖ
1/5	Оценить перестроение в колонну по два. Прыжки в длину с разбега. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
1/6	Перестроение из одной в две шеренги. Игра «К своим флажкам»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

					Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
1/7	Олимпийские игры: история возникновения. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты 60 см. Игра «Салки»	1	Построение Беседа ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П-Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
1/8	Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайпер»	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
1/9	Твой организм. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «охотники и утки».	1	Построение Беседа ОРУ	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П-Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и

			Метание Игра		К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	энергии
1/10	Оценить перестроение из одной в две шеренги. Метание в цель. Метание набивного мяча с 4-5м. Игра «Прыгающий воробушек»	1	Построение ОРУ Метание Игра	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П-Следить за самочувствием при физических нагрузках; К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
<b>2. Кроссовая подготовка (8 часов)</b>						
2/1	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-50м, ходьба-80м). Метание мяча из-за головы. Игра «Волк во рву».	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий. Метание Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

2/2	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-60м, ходьба-80м). Осанка. Игра «Воробьи и вороны».	1	Построение Бег ОРУ Преодоление препятствий Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
2/3	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. П.т: бег 30 м. Совершенствовать метание мяча из-за головы. Игра «Салки на марше».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
2/4	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Оценить метание мяча из-за головы. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	Построение Бег ОРУ Метание Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

					оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
2/5	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. П.т: бег 1000м. Игра «Два мороза».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2/6	Бег (8мин). Чередование бега и ходьбы (бег-50м, ходьба-80м). Органы зрения - глаза. Игра «Белые медведи».	1	Построение Бег ОРУ Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;



2/7	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. П.т: Челночный бег 3*10м. Игра «Третий лишний».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	П- Характеристика основных физических качеств. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
2/8	Кросс (1 км.). П.т: подъем туловища за 30 с. Игра «Снайпер».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
<b>3. Подвижные игры (8)</b>						
3/1	ОРУ с обручем. Органы слуха - уши. Подвижная игра «Стой», «Удочка».	1	Построение Бег ОРУ Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

					К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
3/2	ОРУ в движении. П.т: наклоны туловища вперед. Бег 30 метров. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
3/3	ОРУ. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
3/4	ОРУ. П.т: м- подтягивание, д-отжимание. Игра «Пустое место», «К своим флажкам», «Снайпер».	1	Построение ОРУ Тест Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы,	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

				прыгучести и т.д).	К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
3/5	ОРУ. Органы вкуса – язык. Игра «Мяч среднему», «Кузнечики».	1	Построение Бег ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях
3/6	ОРУ. Прыжки на скакалке за 30 с. Игра «Волки во рву», «Паровозик».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
3/7	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Наступление», «Снайпер»	1	Построение ОРУ	Связь физических качеств с физическим	П- Знать правила подвижной игры. Основы	Управлять своими эмоциями в различных

			Игры	развитием.	знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	ситуациях и условиях.
3/8	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Заяц без логова», «Через кочки и пенечки».	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
<b>4. Гимнастика (10)</b>						
4/1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». ОРУ. Перекаты и группировки. Игра «Что изменилось?». Инструктаж ТБ.	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России

					партнеров; контроль, коррекция	
4/2	Выполнение команды «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Чай! Чай! Выручай!»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
4/3	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». ОРУ. Кувырки в перед. Игра «Совушка».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

4/4	Выполнение команды «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Стойка на лопатках. Игра «Кошки-мышки».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4/5	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине. Игр «Чехарда».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
4/6	Построение в две шеренги. ОРУ. Комбинация из различных элементов.	1	Построение ОРУ	Уметь применять правила техники	П- Знать комплексы упражнений для	Взаимодействовать со сверстниками на

	Игра «Бои на бревне»		Комбинации Игра	безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	укрепления мышц туловища. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/7	Построение в две и три шеренги. Вис на согнутых руках. ОРУ со скакалками. Игра «Ворон-синица».	1	Построение ОРУ Вис Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

4/8	Построение в две и три шеренги. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	Построение ОРУ Подтягивание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
4/9	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Игровая».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества



4/10	Перелезание через гимнастического коня. ОРУ. Игра «Бои петухов»;	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	. П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
------	--	---	--------------------------------------	---	---	--

#### 5. Подвижные игры на основе баскетбола (10)

5/1	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5/2	Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

					<p>проблемы.  К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>	<p>окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p>
5/3	<p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч среднему».</p>	1	<p>Построение ОРУ  Баскетбол  Игра</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.</p>	<p>П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  К- Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог.  Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>	<p>Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>

5/4	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
5/5	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
5/6	Ведение мяча с изменениями направления. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
5/7	Ловля и передача мяча на месте в круге. ОРУ. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
5/8	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. ОРУ. Игра «Перестрелки»	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между Сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					допущенные ошибки.	
5/9	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
5/10	Бросок двумя руками от груди в кольцо. Игра в мини – баскетбол.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
<b>6. Лыжная подготовка (11)</b>						

6/1	Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Ходьба скользящим шагом.	1	Построение Т.Б. Подбор инвентаря Учебный круг Скользящий шаг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
6/2	Поворот переступанием на месте и с передвижением вперед. Первая помощь при травмах на лыжах.	1	Построение Учебный круг Повороты Беседа	Осваивать универсальные умения ловкость во время поворотов	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно передвигаться на лыжах. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Построение Учебный круг Попеременный Двухшажный ход	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно переступать. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/4	Подъем на склон «лесенкой» и «полулесенкой»	1	Построение Учебный круг Подъемы	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,

					контролировать действия друг друга, уметь договариваться	причины неудач.
6/5	Подъем на склон «лесенкой» и ступающим шагом.	1	Построение Учебный круг подъемы	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/6	Прохождение дистанции до 3 км. Катание на санках.	1	Построение 3 км Катания на санках	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прохождения дистанции.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

6/7	Спуски в стойке устойчивости. Игра «Кому на ком»	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках и игре	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- Уметь правильно принять стойку. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
6/8	Спуски в низкой стойке. «Не уступлю горку».	1	Построение Учебный круг Спуски	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- Уметь правильно принять стойку. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
6/9	Торможение «плугом». «Два мороза» «Кто быстрее?»	1	Построение Учебный круг Торможение	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при игре	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
6/10	Оценить торможение «плугом». Встречные Эстафеты на лыжах.	1	Построение Учебный круг Торможение Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом



					допущенные ошибки	
6/11	Ходьба на лыжах до 2 км. Игра «салки –догонялки».	1	Построение 2 км игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
<b>7. Легкая атлетика (9)</b>						
7/1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Ходьба Бег Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	П-Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

7/2	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Эстафета зверей». П.т: бег 30, 60 метров.	1	Построение ОРУ Ходьба Тест Эстафеты	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.
7/3	Прыжки в длину с разбега. Много скоки. Игра «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
7/4	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «прыгающие воробушки».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
7/5	П.т: Прыжки в длину с места. Много скоки. Игра «Охотники и утки».	1	Построение ОРУ Тест Тест Эстафеты	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П-Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
7/6	Метание малого мяча на дальность и на заданное направление. П.т: Челночный бег 3*10. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча	П- Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

7/7	Метание в цель. Метание набивного мяча. П.т: наклон туловища в перед. Игра «Зайцы в огороде»	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7/8	Метание малого мяча (150гр.) на дальность. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». П.т: д- отжимание, м – подтягивание. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7/9	П.т: подъем туловища за 30 с. П.т: Бег 1000 м. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять технику выполнения подъема туловища за 30с.	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
<b>8. Плавание (2 часа)</b>						
8/1	Краткая характеристика вида спорта. Требования ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <b>Познавательные:</b> запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Владеть основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8/2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> описывать технику выполнения	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,

					плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	формирование установки на безопасный образ жизни
--	--	--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

**2 часа в неделю, 68 в год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Основное содержание учебного материала	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
<b>1. Легкая атлетика (10 часа)</b>						
1/1	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Белые медведи».	1	Построение Т.Б. Бег ОРУ Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
1/2	Перестроение в колонну по два и по три. Ходьба с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Два мороза».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. к- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. К- Самостоятельно	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.

					оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	
1/3	Перестроение в колонну по два и по три. Бег в заданном темпе и скоростью. Игра «Вызов номеров».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать. Бег строем или группой Бег с ускорением из различных исходных положений.	П- Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач
1/4	Бег на результат 30 и 60 м. Оценить перестроение в колоннах по два и по три. Игра «Белые медведи».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	П-Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
1/5	Перестроение из одной в две шеренги.	1	Построение	Знать технику	П- Основы знаний о	Управлять своими

	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Волк и зайцы»		ОРУ Прыжки Игра	выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ
1/6	Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Совершенствовать перестроение из одной шеренги в две шеренги.	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	П- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
1/7	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Эффективно сотрудничать со	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях



					<p>сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	
1/8	Тройной прыжок с места. Метание мяча из-за головы. Игра «Кто быстрее».	1	<p>Построение ОРУ  Прыжки  Метание  Игра</p>	<p>Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.</p>	<p>П-Знать правила подвижной игры.  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу  Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	<p>Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях</p>
1/9	Совершенствовать метание мяча из-за головы на дальность. Игра «Вызов номеров».	1	<p>Построение ОРУ  Метание  Игра</p>	<p>Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.</p>	<p>П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата</p>	<p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>

1/10	Оценить технику метания мяча из-за головы на дальность. Игра «Снайпер».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Выполнять броски набивного мяча в корзину	П-Следить за самочувствием при физических нагрузках; К – Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
<b>2. Кроссовая подготовка (8 часов)</b>						
2/1	Равномерный бег (5 минут). П.т: подъем туловища за 30 с. Чередование бега и ходьбы (бег-80, ходьба-100).3 Игра «Перестрелки»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
2/2	Равномерный бег (5 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-80, ходьба-100). П.т: д-отжимание, м-подтягивание. Игра «Перестрелки»	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	П- Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

					Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
2/3	Равномерный бег (6 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-90, ходьба-90). Техника выполнения прыжков в длину с места. Игра «Кто дальше».	1	Построение Бег ОРУ Прыжки Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	П- Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
2/4	Равномерный бег (7 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). П.т: прыжки в длину с места. Игра «Снайпер».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 минуты	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
2/5	Равномерный бег (7 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). Челночный бег 3*10 м, 3*	1	Построение Бег ОРУ	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

	15 м, 3* разное. Игра «два мороза».		Игра		К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2/6	Равномерный бег (8 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). П.т: челночный бег 3*10 м. Игра «Вызов номеров».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут	П- Правила поведения и техника безопасности на уроках К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
2/7	Равномерный бег (9 минут). Чередование бега и ходьбы (бег-100, ходьба-80). П.т: бег на 30 и 60 м. Игра «третий лишний».	1	Построение Бег ОРУ Тест Игра	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	П- Характеристика основных физических качеств. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Самостоятельно	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

					оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
2/8	Равномерный бег (10 минут). П.т: бег 1000м. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер»	1	Построение Бег ОРУ Метание Тест Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	П- Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог Р- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
<b>3. Подвижные игры (8 часов)</b>						
3/1	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Построение ОРУ Метание Игры	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	П- Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3/2	ОРУ. Оценить метание малого мяча в цель. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Построение ОРУ Метание	Характеристика основных физических качеств	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом

			Тест Игры	(быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
3/3	ОРУ. Игры «Прыгну и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», эстафета «Веревочка под ногами».	1	Построение ОРУ Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
3/4	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде», эстафеты.	1	Построение ОРУ Игры Эстафеты	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
3/5	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,	1	Построение	Связь физических	П- Знать правила	Управлять своими

	эстафеты.		ОРУ Игры	качеств с физическим развитием.	подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	эмоциями в различных ситуациях
3/6	ОРУ. Игры «Эстафеты зверей», «Метко в цель».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования
3/7	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1	Построение ОРУ Игры	Связь физических качеств с физическим развитием.	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию,	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

					правильно выражать свои мысли	
3/8	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Построение ОРУ Эстафеты Игры	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	П- Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
<b>4. Гимнастика (10)</b>						
4/1	ОРУ. Кувырок вперед прогнувшись. Кувырок вперед. Игра «Вытолкни из круга». Инструктаж по ТБ.	1	Построение Т.Б. ОРУ Гимнастика Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России
4/2	ОРУ с обручем. Перекаты назад. Кувырок назад. Игра «Перетяни»	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К-Потребность в общении с учителем	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России



					Умение слушать и вступать в диалог Р- Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
4/3	ОРУ. «Мост» (с помощью и самостоятельно). Игра «Попади в круг».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/4	ОРУ с маленькими мячами. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Правила игры в «Русскую лапту».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики

					Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
4/5	ОРУ с мячами в движении. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Гимнастика Игра	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	П- Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
4/6	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подниманием ног в висе. Игра «Русская лапта с отбиванием битой малого мяча».	1	Построение ОРУ Комбинации Игра	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	П- Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. К- Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Р- Контролировать учебные действия, аргументировать	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

					допущенные ошибки	
4/7	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	1	Построение ОРУ Вис Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/8	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Ходьба по бревну на носочках. Игра «Веровочка под ногами».	1	Построение ОРУ Ходьба Игра	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
4/9	ОРУ обручами. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1	Построение ОРУ Ходьба по бревну Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

					взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	
4/10	ОРУ с обручами. Вскок в упоре на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Три движения».	1	Построение ОРУ Лазание Игра	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	П-Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
<b>5. Подвижные игры на основе баскетбола (10)</b>						
5/1	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

5/2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
5/3	ОРУ. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Овладей мячом».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
5/4	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Подбирать комплекс упражнений для утренней	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

					гимнастики и самостоятельных занятий. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
5/5	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Салки с мячом».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5/6	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты с мячом.	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
5/7	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Попади в мяч».	1	Построение ОРУ Баскетбол	Осваивать универсальные умения	П-Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Способность к самооценке на основе критериев успешности

			Игра	ловкость во время подвижных игр.	постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	учебной деятельности
5/8	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Перестрелка».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	П- Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
5/9	ОРУ. Броски мяча двумя руками от груди в щит и в кольцо. Игра «Снайперы».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
5/10	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра «Перестрелки».	1	Построение ОРУ Баскетбол Игра	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	П- Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу. приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
<b>6. Лыжная подготовка (11)</b>						
6/1	Инструктаж по ТБ и температурные нормы занятий. Подбор лыжного инвентаря.	1	Построение Т.Б. Подбор инвентаря Учебный круг	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П-Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. К- Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Р- Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие
6/2	Повороты на месте переступанием. Ходьба скользящим шагом без палок до 2 км.	1	Построение Учебный круг Повороты	Осваивать универсальные умения ловкость во время	П -анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения	Формирование социальной роли ученика. Формирование



				поворотов	проблемы. Р - Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	положительного отношения к учению
6/3	Ходьба скользящим шагом без палок до 3 км. Эстафеты на лыжах.	1	Построение Скользящий шаг 3 км Эстафеты	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно оказать первую до врачебной помощи; К- Уметь правильно среагировать на ситуацию Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1	Построение Учебный круг Попеременный двухшажный ход 3 км	Осваивать универсальные умения ловкость во время передвижения	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
6/5	Подъем на склон «ступающим шагом», «полуёлочкой» и «лесенкой».	1	Построение Учебный круг Подъем на склон	Осваивать универсальные умения ловкость во время подъема	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно выполнять шаг. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

6/6	Спуск со склона в низкой стойке.	1	Построение Учебный круг Спуск	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спуска.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Р- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
6/7	Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок.	1	Построение Учебный круг Спуск	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках	П- Уметь правильно выполнять основные движения; К- Уметь правильно принять стойку. Р- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
6/8	Оценить технику спуска со склона в низкой стойке.	1	Построение Учебный круг Спуск	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при спусках	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- Уметь правильно принять стойку. К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
6/9	Встречные эстафеты. Игра «Два мороза».	1	Построение Учебный круг Эстафеты	Соблюдать дисциплину и правила техники	П- Уметь правильно выполнять основные движения;	Способность к самооценке на основе критериев успешности

				безопасности во время эстафет и игр	Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	учебной деятельности
6/10	Торможение «Плугом». Игра «Два мороза», «Царь горы».	1	Построение Учебный круг Торможение	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при торможении и игр	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
6/11	Катания на санках. Игра «Снежки».	1	Построение Катание на санках	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во катания на санках	П- знать упражнения для правильного дыхания. Р- осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами К- контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
<b>7. Легкая атлетика (9)</b>						
7/1	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши».	1	Построение ОРУ Бег Игра	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	П-Контролировать режимы физической нагрузки на организм. К- Потребность в	Формирование социальной роли ученика. Формирование

				Формировать потребности к ЗОЖ.	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	положительного отношения к учению
7/2	Круговая эстафета. П.т: бег 30,60м. Игра «Невод».	1	Построение ОРУ Тест Игра	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	П- Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
7/3	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	Построение ОРУ Прыжки Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Р- Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.
7/4	Тройной прыжок с места. П.т: прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за	1	Построение ОРУ	Уметь правильно выполнять прыжки в	П- Выделение и формулирование учебной	Достижение личностно значимых результатов в

	прыжком».		Прыжки Игра	длину с места и правильно приземляться на две ноги	цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. К- Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	физическом совершенстве.
7/5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «К своим флажкам»	1	Построение ОРУ Тест Игра	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	П-Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
7/6	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди».	1	Построение ОРУ Метание Игра	Подбирать комплекс упражнений для рук и для самостоятельных занятий.	П- Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики. К- Осуществлять	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

					продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
7/7	Бросок набивного мяча на дальность. П.т: м-подтягивание, д- отжимание. Игра «Русская лапта».	1	Построение ОРУ Метание Тест Игра	Уметь правильно выполнять броски	П- Следить за самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии
7/8	Бросок мяча на дальность (150гр.). П.т: наклон туловища перед из положения сидя. Игра «Русская лапта». П.т: челночный бег 3*10м. Эстафеты с футбольным мячом.	1	Построение ОРУ Метание Игра	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	П- Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
7/9	Техника метания гранаты. П.т: подъем	1	Построение	Уметь правильно	П- Следить за	Формирование

	туловища за 30 с. Игра «футбол». Метание гранаты на дальность. П.т: бег 1000м. Игра «футбол».		ОРУ Метание Тест Игра	выполнять подъем туловища за 30 с.	самочувствием при физических нагрузках; К- Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Р- Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
<b>8. Плавание (2 часа)</b>						
8/1	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	Построение Теория	Знать Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ	К-представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р-проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. П- запоминать имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Овладеть основными приемами плавания и т.д.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8/2	Освоение техники плавания	1	Построение Теория	Знать специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Нырание ногами и	К- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р- самостоятельно	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

				головой.	выделять и формулировать познавательные цели. П- описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
--	--	--	--	----------	---	---



