

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 601  
Приморского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
от «14» июня 2018 г. Протокол №10



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 1-х классов  
на 2018-2019 учебный год.  
(99 часов)**

**Учителя: И.С. Иванова**

Санкт-Петербург

2018 год

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
1.1 Цели изучения предмета.....	5
1.2. Место учебного предмета в учебном плане .....	6
1.3. Учебно-методический комплект.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	9
2.Содержание тем учебного предмета, курса .....	14
3.Календарно-тематическое планирование .....	15

## Пояснительная записка

*Предмет: физическая культура*

*Класс: 1 класс*

*Год обучения: 2018-2019 гг.*

*Количество часов: в год 99 ч, в неделю 3ч.*

### **Исходными документами для составления рабочей программы явились:**

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);

3.Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253;

4.Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);

5.Распоряжение Комитета по образованию от 21.03.2018 № 810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2018/2019 учебном году»;

6.Устав ГБОУ школы № 601 Приморского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением КО №3249-р от 24.07.2014г;

7.ООП НОО ГБОУ школы № 601 на 2018-2019 уч. год (принята с изменениями, протокол педагогического совета №10 от 14.06.2018г., утверждена приказом №103 от 14.06.2018г.)

8.Учебный план ГБОУ школы № 601 на 2018-2019 уч. год (принят 14.06.2018г, протокол педагогического совета №10, утвержден приказом №103 от 14.06.2018г.)

9. Авторская программа «Физическая культура 1-4 классы» под ред. Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова. – М.: Вентана-Граф, 2013. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## УМК по предмету

**УМК учителя** - Петрова Т.В. Физическая культура. 1-4 классы: программа / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2014.

### **УМК обучающегося:**

Петрова Т.В. Физическая культура. 1-2 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2017. – 100 с.

## Специфика работы в классе

Учащиеся 7 лет очень любят уроки физической культуры. Этот период – один из самых эффективных для формирования у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В младшем школьном возрасте благодаря активному развитию функций двигательного анализатора учащиеся легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Для них обучение новым движениям с развитием координационных способностей становятся привлекательным и доступным. В то же время учащиеся трудно выполняют отдельные параметры, плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Их привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Выбирая тот или иной метод обучения, необходимо учитывать возрастные особенности и двигательный опыт учащихся. Большое внимание уделяется применению игровой формы выполнения заданий, которая помогает легко выполнить упражнение, удержать интерес учащихся при многократном выполнении упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

Возраст 7 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. В связи с этим в первом классе учащиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания; разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Контроль и поощрение в первом классе применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление учащегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности. Радости от занятий физическими упражнениями.

Учитель обеспечивает каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опирается на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель стремится предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого используются разные формы организации урока.

## 1.1 Цели изучения предмета

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированная цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

## 1.2. Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## 1.3. Учебно-методический комплект

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b>		
<b>Для учителя</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>Для ученика</b>			
1.5	Физическая культура. 1-2 классы. учебник Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана-граф, 2017. – 100 с.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.6	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов,	Д	

	деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		
<b>3</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Музыкальный центр	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ.
4.3	Принтер, сканер	Д	
4.4	Цифровая фото-, видеокамера	Д	
4.5	Мультимедиапроектор	Д	
4.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное (3м)	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Канат для лазанья с механизмом креплением	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
5.11	Мяч малый (теннисный)	К	
5.12	Скакалка гимнастическая	К	
5.13	Палки гимнастические	К	
5.14	Обруч гимнастический	К	
<b>Легкая атлетика</b>			
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д	

5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
5.18	Номера нагрудные (жилетки)	Г	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
5.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.21	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.22	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.23	Сетка волейбольная	Д	
5.24	Мячи волейбольные	Г	
5.25	Табло перекидное	Д	
5.26	Ворота для мини-футбола	Д	
5.27	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.28	Мячи футбольные	Г	
5.29	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
5.30	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.2	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.4	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.5	Сектор для прыжков в длину	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся



## 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минорбнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряе-

мые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

#### *Познавательные УУД*

- умение оценивать правильность выполнения элементов техники и подбирать собственные (индивидуальные) варианты их выполнения;
- умение самостоятельно выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач по предмету «Физическая культура»;
- умение формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение основами технологий самоконтроля, самооценки, осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- умение правильно оценивать собственные физические возможности в решении поставленных предметных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами по программным видам спорта;
- формирование навыков и умений смыслового чтения дополнительной литературы по предмету «Физическая культура»;
- умение применять модели, графики и схемы для формирования знаний терминологии, средств и методов тренировки в легкой атлетике и т.д.;
- способность и готовность к использованию информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в целях обучения и развития.

#### *Коммуникативные УУД*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность при занятиях физическими упражнениями;
- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ.

#### *Регулятивные УУД*

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей при демонстрации упражнений в соответствии с задачами занятия, планирования и регуляцией своей деятельности; владение устной монологической контекстной речью;
- умение создавать и применять графики, схемы, таблицы (протоколы) для решения учебных задач на занятии, во время соревнования, спортивно-массового мероприятия;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, вносить необходимые коррективы в способ действия, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по предмету «Физическая культура»;
- осознание качества и уровня освоения материала;
- умение проявлять волевые усилия для преодоления какого-либо конфликта;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками на занятиях, во время соревнований и спортивно-массовых мероприятий.

#### *Личностные УУД*

- формирование и развитие способности учащегося к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения им нового социального опыта, обеспечивающего культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений;
- умение определять, планировать и самостоятельно оценивать правильность своего решения при достижении планируемых результатов; навыки рефлексии.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Планируемые результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### Стартовый, полугодовой, итоговый контроль

Итоговый контроль включает в себя тестирование основ знаний в письменной форме и тестирование физической подготовленности: бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Проводится контроль в апреле-мае.

#### Контрольные тесты для учащихся 1 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, сек	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
Челночный бег 3×10 м, сек	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
Прыжки в длину с места, см	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и бо- лее
Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки), раз	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более
Наклон вперед из положения стоя,	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом коленей

## 2.Содержание тем учебного предмета, курса

№	Разделы	Общее количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока (4)
2	Организация здорового образа жизни	В процессе урока (3)
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока (2)
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока (3)
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность:	99
5.1	Легкая атлетика	22
5.2	Гимнастика с основами акробатики	24
5.3	Лыжная подготовка	12
5.4	Подвижные и спортивные игры	35
5.5	Резервный урок	6
<b>Всего часов:</b>		<b>99</b>

### Содержание учебных тем

**Раздел 1. Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение тела человека.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни.** Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.** Простейшие навыки контроля самочувствия.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминутки. Упражнения для профилактики нарушения зрения.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика.** Бег, прыжки, упражнения с теннисным мячом (подбрасывание, броски из различных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения и строевые приемы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга), акробатические упражнения, преодоление полосы препятствий.

**Лыжные гонки.** Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий. Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг без палок. Повороты: переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

**Подвижные и спортивные игры.** Правила проведения подвижных и спортивных игр. Правила общения во время подвижных игр.

### 3.Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Контроль	Планируемые результаты (Л. - личностные, М. - метапредметные, П. - предметные)
1	2	3	4
<b>Тема «Легкая атлетика» - 12 часов.</b>			
1	Урок-игра. Правила техники безопасности на уроках	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. М. Работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры. П. Знать, что такое «шеренга», выполнять правила ТБ на уроках, выполнять различные варианты ходьбы и бега, прыжков на месте, играть в подвижную игру «У ребят порядок строгий».
2	Урок-игра. Ходьба и бег. «У ребят порядок строгий».	Текущий	Л. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Выполнять различные варианты построений, ходьбы и бега, прыжков на одной и двух ногах, играть в подвижную игру «У ребят порядок строгий». П. Выполнять строевые упражнения, различные варианты ходьбы и бега, прыжков на месте, играть в подвижную игру «У ребят порядок строгий».
3	Урок-игра. Понятие о физической культуре. Бег на 30 м. «Быстро по местам»	Текущий	Л. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Уметь рассказывать о понятии «физическая культура», определять и характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека. Рассказывать о технике выполнения бега на 30 м, прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Быстро по местам». П. Знать, что такое «физическая культура», кратко характеризовать значение занятий физическими

			упражнениями для человека. Выполнять строевые упражнения, различные варианты ходьбы и бега, прыжков на месте, бег с ускорением до 30 м, прыжок в длину с места. Знать, как играть в подвижную игру «Быстро по местам».
4	Урок-игра. Бег на 30 м. «Быстро по местам»	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Рассказывать правила тестирования бега на 30 м и правила подвижной игры «Быстро по местам». П. Знать правила тестирования бега на 30 м, как выполнять прыжок в длину с места, знать правила подвижной игры «Быстро по местам».
5	Урок-игра. Прыжок в длину с места. «Удочка»	Текущий	Л. Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Проходить контрольное выполнение прыжка в длину с места на технику, играть в подвижную игру «Удочка». П. Знать технику выполнения прыжка в длину с места, как играть в подвижную игру «Удочка».
6	Прыжок в длину с места. «К своему капитану».	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции. Рассказывать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «К своему капитану». П. Знать правила тестирования прыжка в длину с места, как играть в подвижную игру «К своему капитану».
7	Многоскоки.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие соци-



	«К своему капитану»		альной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к определению препятствий и самокоррекции. Рассказывать правила тестирования наклона вперед из положения сидя, выполнять прыжки с ноги на ногу (многоскоки от 3-4 прыжков), правила подвижной игры «К своему капитану». П. Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, как выполнять прыжки с ноги на ногу (многоскоки от 3-4 прыжков), играть в подвижную игру «К своему капитану».
8	Многоскоки. «К своему капитану»	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования подтягиваний, выполнять прыжки с ноги на ногу (многоскоки от 3-4 прыжков), правила подвижной игры «К своему капитану». П. Знать правила тестирования подтягиваний, выполнять прыжки с ноги на ногу (многоскоки от 3-4 прыжков), правила подвижной игры «К своему капитану».
9	Зарождение и развитие физической культуры. Ходьба, бег. «День и ночь»	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. М. Организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Уметь рассказывать о зарождении и развитии физической культуры. Выполнять прыжки с ноги на ногу (многоскоки от 3-4 прыжков), выполнять разминки с кубиком, правила проведения подвижной игры «День-ночь». П. Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приемам охоты у древних народов. Знать технику выполнения прыжков с ноги на ногу (многоскоки от 3-4 прыжков), выполнять разминку с кубиком, играть в подвижную игру «День-ночь».

10	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Бег с изменением направления движения. «День и ночь»	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Уметь рассказывать о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Выполнять бег с изменением направления движения, выполнять разминки с кубиком, правила выполнения подвижной игры «День-ночь».</p> <p>П. Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; рассказывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Выполнять бег с изменением направления движения, разминку с кубиком, играть в подвижную игру «День-ночь».</p>
11	Челночный бег 3x10 м. «У медведя во бору».	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега 3x10 м, выполнять разминки с кубиком, правила проведения подвижной игры «У медведя во бору».</p> <p>П. Знать технику выполнения челночного бега 3x10 м, выполнять разминку с кубиком, играть в подвижную игру «У медведя во бору».</p>
12	Челночный бег 3x10 м. «У медведя во бору».	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега 3x10 м, выполнять разминки с кубиком, правила проведения подвижной игры «У медведя во бору».</p> <p>П. Знать технику выполнения челночного бега 3x10 м, выполнять разминку с кубиком, играть в подвижную игру «У медведя во бору».</p>

<b>Тема «Подвижные и спортивные игры» - 15 часов.</b>			
13	«К своему капитану». Челночный бег 3x10 м.	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Рассказывать правила тестирования челночного бега 3x10 м, выполнять разминки с кубиком, правила выполнения подвижной игры «К своему капитану».</p> <p>П. Знать правила тестирования челночного бега 3x10 м, выполнять разминку с кубиком, играть в подвижную игру «К своему капитану».</p>
14	Эстафеты. Бег в медленном темпе. Внешнее строение тела человека.	Текущий	<p>Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Уметь называть части тела человека. Пробегать в равномерном темпе до 1 мин., участвовать в эстафетах.</p> <p>П. Называть части тела человека, знать, как распределять свои силы, чтоб пробежать 1 минуту без остановки. Знать, как проводятся эстафеты.</p>
15	«Школа мяча». Метание теннисного мяча в цель.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Уметь выполнять разминку с теннисным мячом, метание теннисного мяча на точность, играть в подвижную игру «Школа мяча».</p> <p>П. Выполнять метания теннисного мяча в вертикальную цель, выполнять разминки с малым мячом «Школа мяча», знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1 минуту без остановки.</p>
16	«Школа мяча». Метание теннисного	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>

	мяча в цель.		<p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять и конкретное содержание и излагать его в устной форме. Рассказывать о выполнении метания теннисного мяча в вертикальную цель на технику, выполнять разминки с теннисным мячом «Школа мяча».</p> <p>П. Выполнять метания теннисного мяча в вертикальную цель на технику, выполнять разминки с теннисным мячом «Школа мяча», знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 2 минуту без остановки.</p>
17	«Метко в цель». Метание теннисного мяча в цель.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Представлять и конкретное содержание и излагать его в устной форме. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять метание теннисного мяча в вертикальную цель на технику, играть в подвижную игру «Метко в цель».</p> <p>П. Знать технику выполнения метания теннисного мяча в вертикальную цель, выполнять разминку с малым мячом «Школа мяча», играть в подвижную игру «Метко в цель», знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 2 минуту без остановки.</p>
18	«Метко в цель», «Поймай мяч»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Представлять и конкретное содержание и излагать его в устной форме. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Выполнять метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат, играть в подвижную игру «Метко в цель», «Поймай мяч».</p> <p>П. Выполнять метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат, играть в подвижную игру «Метко в цель», «Поймай мяч» знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 минуту без остановки.</p>
19	«Поймай мяч». Ловля мяча на месте.	Текущий	<p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>

			<p>М. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Овладеть способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. Уметь выполнять ловлю баскетбольного мяча, рассказывать правила проведения подвижной игры «Поймай мяч».</p> <p>П. Знать, как проводится разминка, ловля баскетбольного мяча, как распределять свои силы, чтобы пробежать 3 мин. без остановки.</p>
20	«Поймай мяч». Ловля мяча на месте. Правильный режим дня.	Текущий	<p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь рассказывать о режиме дня, выполнять ловлю баскетбольного мяча, играть в подвижную игру «Поймай мяч».</p> <p>П. Знать, что такое режим дня, называть элементы режима дня, соблюдать правильный режим дня. Знать технику выполнения ловли баскетбольного мяча, правила подвижной игры «Поймай мяч».</p>
21	«Передай мяч». Ловля и передача мяча в парах.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Выполнять упражнения с баскетбольным мячом, правила проведения подвижной игры «Передай мяч».</p> <p>П. Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча на месте, играть в подвижную игру «Передай мяч».</p>
22	«Передай мяч». Ловля и передача мяча в парах.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Выполнять упражнения с баскетбольным мячом, правила проведения подвижной игры «Передай мяч».</p> <p>П. Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча на месте, играть в подвижную игру «Передай мяч».</p>

23	Эстафеты. Ведение мяча на месте.	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Знать технику метания малого мяча на дальность. Выполнять упражнения с баскетбольным мячом, участвовать в эстафетах.</p> <p>П. Знать, как выполнять ловлю, передачу, ведение мяча на месте, правила выполнения эстафет.</p>
24	Эстафеты. Ведение мяча на месте. Здоровое питание.	Текущий	<p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и командной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Уметь рассказывать о здоровом питании; повторять упражнения с баскетбольным мячом как в парах, так и в одиночку, рассказывать правила выполнения эстафет.</p> <p>П. Понимать понятие «правильное питание»; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания. В доступной форме объяснять технику ведения мяча на месте, взаимодействовать со сверстниками по правилам эстафет.</p>
25	«Охотники и утки». Броски мяча в цель.	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять упражнения с баскетбольным мячом, правила проведения подвижной игры «Охотники и утки».</p> <p>П. Знать, как выполнять ловлю, передачу, ведение мяча на месте, бросок мяча в цель, играть в подвижную игру «Охотники и утки».</p>
26	«Охотники и утки». Броски мяча в цель.	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять упражнения с баскетбольным мячом, правила проведения подвижной игры «Охотники и утки».</p> <p>П. Знать, как выполнять ловлю, передачу, ведение мяча на месте, бросок мяча в цель, играть в подвижную игру «Охотники и утки».</p>
27	«Метко в	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,</p>

	цель». Броски мяча в цель.		<p>сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. Использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. Выполнять упражнения с баскетбольным мячом, правила проведения подвижной игры «Метко в цель» и рассказывать правила проведения выбранных подвижных игр.</p> <p>П. Знать, как выполнять ловлю, передачу, ведение мяча на месте, бросок мяча в цель, знать правила подвижной игры «Метко в цель» и других выбранных подвижных игр.</p>
<b>Тема «Гимнастика с основами акробатики» - 24 часа.</b>			
28	Правила техники безопасности на уроках по гимнастике	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять строевые упражнения, группировку, играть в подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Совушка».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, группировку, правила подвижных игр «У ребят порядок строгий», «Совушка».</p>
29	Строевые упражнения. Группировка. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Уметь рассказывать и показывать упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Выполнять строевые упражнения, группировку, перекаат в сторону в группировке из положения лежа на животе, играть в подвижные игры «Колдун», «Совушка».</p> <p>П. Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений. Знать правила выполнения строевых упражнений, технику выполнения группировки, перекаата в сторону в группировке из положения лежа на животе, правила подвижных игр «Колдун», «Совушка».</p>
30	Строевые	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение</p>

	упражнения. Группировка.		<p>роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Выполнять строевые упражнения, перекаты назад-вперед их различных и.п. перекат в сторону в группировке из положения лежа на животе, играть в подвижные игры «К своим капитанам», «Удочка».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, выполнять перекаты назад с последующим перекатом вперед из различных и.п., перекат в сторону в группировке из положения лежа на животе, правила подвижных игр «К своим капитанам», «Удочка».</p>
31	Строевые упражнения. Перекаты в группировке	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять строевые упражнения, группировки, перекат назад с последующим перекатом вперед из различных и.п., перекат в сторону в группировке из положения упора стоя на коленях, играть в подвижные игры «Колдун», «Запрещенное движение».</p> <p>П. Знать правила выполнения группировки на технику. Выполнять перекат назад с последующим перекатом вперед из различных и.п., перекат в сторону в группировке из положения упора стоя на коленях, играть в подвижные игры «Запрещенное движение», «Колдун».</p>
32	Упражнения на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке	Текущий	<p>Л. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять строевые упражнения, перекат назад с последующим перекатом вперед из</p>



			<p>положения упора присев, перекаат в сторону в группировке из положения упора стоя на коленях, стойки на полу на носках, на одной ноге и др., повороты переступанием на 90° на гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Быстро в круг», «Удочка».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекаат назад с последующим перекаатом вперед из положения упора присев, перекаат в сторону в группировке из положения упора стоя на коленях, играть в подвижные игры «Быстро в круг», «Удочка».</p>
33	Упражнения на гимнастической скамейке. Перекааты в группировке	Текущий	<p>Л. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять строевые упражнения, перекаат назад с последующим перекаатом вперед из положения упора присев, стойки на полу на носках, на одной ноге и др., повороты переступанием на 90° на гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Колдуны», «Удочка».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекаат назад с последующим перекаатом вперед из положения упора присев, играть в подвижные игры «Колдуны», «Удочка».</p>
34	Упражнения в равновесии. Перекааты в группировке	Текущий	<p>Л. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять строевые упражнения, перекаат назад с последующим перекаатом вперед из положения упора присев, стойки на полу на носках, на одной ноге и др., повороты переступанием на 90°, ходьба по гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Карлики-великаны», «Колдун».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекаат назад с последующим перекаатом вперед из положения упора присев, играть в по-</p>

			движные игры «Карлики-великаны», «Колдун».
35	Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке	Текущий	<p>Л. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять строевые упражнения, перекат назад с последующим перекатом вперед из положения упора присев, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, играть в подвижные игры «Пятнашки».</p> <p>П. Знать правила выполнения строевых упражнений, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, перекат назад с последующим перекатом вперед из положения упора присев, играть в подвижные игры «Пятнашки».</p>
36	Упражнения в равновесии	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «К своим капитанам», «Минутка».</p> <p>П. Выполнять упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «К своим капитанам», «Минутка».</p>
37	Упражнения в равновесии. Правила личной гигиены.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Уметь рассказывать о личной гигиене. Выполнять упражнений в равновесии на</p>

			<p>полу и гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Колдун», «Запрещенное движение».</p> <p>П. Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры». Выполнять упражнений в равновесии на полу и гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Колдун», «Запрещенное движение».</p>
38	Упражнения в равновесии	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. Устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять наклон вперед из положения стоя. Выполнять упражнений в равновесии на полу и гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Пятнашки с ленточками», «Минутка».</p> <p>П. Знать, как технику выполнения наклона вперед из положения стоя. Выполнять упражнения в равновесии на полу и гимнастической скамейке, играть в подвижные игры «Пятнашки с ленточками», «Минутка».</p>
39	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Уметь выполнять разминку на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке, подтягивание в висе и висе лежа, проводить подвижную игру «Пятнашки с ленточками».</p> <p>П. Знать, технику выполнения лазания по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Пятнашки с ленточками».</p>
40	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче-</p>

	рах.		ских потребностей, ценностей и чувств. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Уметь выполнять разминку на гимнастической стенке, лазание по гимнастической стенке, подтягивание в висячем положении и висячем положении лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, проводить подвижную игру «Колдун». П. Знать, как выполняется лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, правила подвижной игры «Колдун».
41	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивания в висячем положении и висячем положении лежа.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. М. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке, выполнять подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, проводить подвижную игру «Колдун». П. Знать, как выполняется лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, правила подвижной игры «Колдун».
42	Лазание по гимнастической стенке. Простейшие навыки контроля самочувствия.	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. М. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Уметь называть простейшие навыки контроля самочувствия, выполнять лазание по гимнастической стенке, выполнять подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, проводить подвижную игру «Колдун».

			<p>П. Определять внешние признаки собственного недомогания. Знать, как выполняется лазание по гимнастической стенке, подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, правила подвижной игры «Колдун».</p>
43	<p>Упражнения в висах и упорах. Упражнения со скакалкой. Физические упражнения для физкультурминутки.</p>	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Уметь показывать упражнения для физкультурминуток, выполнять лазание по канату произвольным способом, выполнять подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, проводить подвижную игру «Быстро по местам», «Минутка».</p> <p>П. Понимать технику выполнения упражнений для физкультурминуток; выполнять предложенные комплексы упражнений. Знать, как выполняется лазание по канату произвольным способом, подтягивание из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, правила подвижной игры «Быстро по местам», «Минутка».</p>
44	<p>Подтягивание в висе и висе лежа. Упражнения со скакалкой.</p>	Текущий.	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Уметь выполнять лазание по канату произвольным способом, подтягивания из виса и виса лежа, прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, проводить подвижную игру «Пятнашки», «Минутка».</p> <p>П. Знать, как технику выполнения подтягивания из виса и виса лежа, правила подвижной игры «Пятнашки», «Минутка».</p>
45	<p>Упражнения в висах и упорах. Упраж-</p>	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной</p>

	нения со скакалкой.		<p>ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>М. Находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять прыжки через короткую скакалку на результат, лазание по канату произвольным способом, играть в подвижную игру «Колдун», «Карлики-великаны».</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжков через короткую скакалку, лазания по канату произвольным способом, подвижной игры «Колдун», «Карлики-великаны».</p>
46	Перелезания через низкие препятствия	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному плану. Выполнять перелезания через гимнастическую скамейку и горку из гимнастических матов, лазание по канату произвольным способом, играть в подвижные игры «К своему капитану», «Запрещенное движение».</p> <p>П. Знать технику выполнения перелезания через гимнастическую скамейку и горку из гимнастических матов, лазание по канату произвольным способом, играть в подвижные игры «К своему капитану», «Запрещенное движение».</p>
47	Перелезания через низкие препятствия	Текущий	<p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять перелезания через гимнастическую скамейку и горку из гимнастических матов, лазание по канату произвольным способом, играть в подвижные игры «Колдун», «Бездомный заяц».</p> <p>П. Знать технику выполнения перелезания через гимнастическую скамейку и горку из гимнастических матов, лазание по канату произвольным способом, играть в подвижные игры «Колдун», «Бездомный заяц».</p>
48	Перелезания	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжела-</p>

	через низкие препятствия		<p>тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять перелезания через гимнастическую скамейку и горку из гимнастических матов, лазание по канату произвольным способом, выбирать подвижную игру.</p> <p>П. Знать технику выполнения перелезания через гимнастическую скамейку и горку из гимнастических матов, лазание по канату произвольным способом, как выбирать подвижную игру.</p>
49	Преодоление полосы препятствий.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; иметь сохранять заданную цель. Уметь преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры «Быстро по местам», «Запрещенное движение».</p> <p>П. Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игр «Быстро по местам», «Запрещенное движение».</p>
50	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; иметь сохранять заданную цель. Уметь показывать упражнения для профилактики нарушения зрения, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижные игры «Быстро в круг», «Запрещенное движение».</p> <p>П. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения. Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игр «Быстро</p>

			по местам», «Удочка».
51	Преодоление полосы препятствий.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Проходить полосу препятствий, играть в подвижные игры «Пятнашки», «Минутка».</p> <p>П. Знать, как проходить полосу препятствий, правила подвижных игр «Пятнашки», «Минутка».</p>
<b>Тема «Лыжная подготовка» - 12 часов.</b>			
52	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Эффектно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Пристегивать крепления, выполнять строевые упражнения на лыжах, передвигаться ступающим шагом на лыжах без палок.</p> <p>П. Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим шагом на лыжах без палок.</p>
53	Переноска и надевание лыж.	Текущий	<p>Л. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим шагом без палок.</p> <p>П. Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим шагом.</p>
54	Переноска и надевание лыж. Пере-	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>



	движение ступающим шагом		<p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Передвигаться на лыжах ступающим шагом без лыжных палок.</p> <p>П. Знать, как передвигаться ступающим шагом без палок.</p>
55	Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах ступающим шагом без лыжных палок, повороты переступанием без лыжных палок.</p> <p>П. Знать, как передвигаться ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием без палок.</p>
56	Передвижение ступающим шагом	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Контрольное выполнение передвижения на лыжах ступающим шагом, повороты переступанием без лыжных палок.</p> <p>П. Знать, как передвигаться ступающим шагом без палок на технику, выполнять повороты переступанием без палок.</p>
57	Передвижение скользящим шагом	Текущий	<p>Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Передвигаться на лыжах скользящим шагом без лыжных палок, повороты переступанием без лыжных палок.</p> <p>П. Знать, как передвигаться скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием без палок.</p>
58	Передвиже-	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение</p>

	ние скользящим шагом		<p>социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять поворот переступанием на лыжах без палок и знать технику выполнения скользящего шага.</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, технику выполнения скользящего шага.</p>
59	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному плану. Выполнять поворот переступанием на лыжах без палок и знать технику выполнения скользящего шага.</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, технику выполнения скользящего шага.</p>
60	Передвижение скользящим шагом	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действия по образцу и заданному плану. Контрольное выполнение передвижения скользящим шагом на технику, передвигаться на лыжах змейкой, выполнять поворот переступанием на лыжах без палок.</p> <p>П. Знать, как выполняются скользящий шаг на технику, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, как передвигаться на лыжах змейкой.</p>
61	Подъемы и спуски на лыжах	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять подъем на склон ступающим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах.</p> <p>П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, подъем на склон ступающим</p>

			шагом, спуск со склона в основной и высокой стойках.
62	Подъемы и спуски на лыжах. Передвижение на лыжах до 1 км	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять подъем на склон ступающим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах. П. Знать, как выполняются поворот переступанием на лыжах без палок, подъем на склон ступающим шагом, спуск со склона в основной и высокой стойках.
63	Передвижение на лыжах до 1 км	Текущий	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить дистанцию 1 км на лыжах. П. Знать, технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км.
<b>Тема «Подвижные и спортивные игры» - 20 часов.</b>			
64	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр и игр с мячом	Текущий	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. М. Устанавливать отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Выполнять ловлю и передачу мяча на месте, играть в подвижные игры «У ребят порядок строгий». П. Знать, как выполняются ловля и передача мяча на месте, правила подвижных игр «У ребят порядок строгий».
65	Ловля и передача мяча на месте. «Точный пас»	Текущий	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Адекватно понимать оценку взрослого. Выполнять ловлю и передачу мяча на месте, играть в подвижные игры «Точный пас». П. Знать, как выполняются ловля и передача мяча на месте, правила подвижных игр «Точный пас».

66	Ловля и передача мяча снизу на месте. «Точный пас»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять ловлю и передачу мяча снизу на месте, ведение мяча на месте, играть в подвижные игры «Зоркий глаз», «Точный пас».</p> <p>П. Знать, как выполняются ловля и передача мяча на месте, правила подвижных игр «Зоркий глаз», «Точный пас».</p>
67	Ловля и передача мяча в кругу. «Мяч среднему»	Текущий	<p>Л. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки.</p> <p>М. Использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Самостоятельно формировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять контрольные ловли и передачи мяча на месте на технику, выполнять ведение мяча на месте, играть в подвижные игры «Зоркий глаз», «Мяч среднему».</p> <p>П. Знать, как проходит контрольный урок по ловли и передаче мяча на месте на технику, правила подвижных игр «Зоркий глаз», «Мяч среднему».</p>
68	Ведение мяча на месте. «Мяч среднему»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять ведение мяча на месте, ловля и передача мяча, играть в подвижную игру «Зоркий глаз», «Мяч среднему».</p> <p>П. Знать, как выполняются ведение мяча на месте, ловля и передача мяча, правила подвижной игры «Зоркий глаз», «Мяч среднему».</p>
69	Ведение мяча	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие соци-</p>

	на месте. «Гонка мячей»		альной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять ведение мяча на месте, ловля и передача мяча, играть в подвижную игру «Гонка мячей», «Мяч среднему». П. Знать, как выполняются ведение мяча на месте, ловля и передача мяча, правила подвижной игры «Гонка мячей», «Мяч среднему».
70	Ведение мяча на месте. «Гонка мячей».	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни. М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять контрольное ведение мяча на месте и в движении шагом на технику, играть в подвижную игру «Гонка мячей», «Удочка». П. Знать, как проходит контрольный урок по ведению мяча на месте, правила подвижной игры «Гонка мячей», «Удочка».
71	Ведение мяча по прямой в ходьбе. «Мяч капитану»	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча, вести мяч по прямой в ходьбе, играть в подвижную игру «Мяч капитану». П. Знать, что такое ведение мяча в движении, правила подвижной игры «Мяч капитану».
72	Ведение мяча по прямой в	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

	ходьбе. «Мяч капитану»		<p>нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Уметь выполнять ловлю и передачу мяча, вести мяч по прямой в ходьбе, играть в подвижную игру «Мяч капитану».</p> <p>П. Знать, что такое ведение мяча, правила подвижной игры «Мяч капитану».</p>
73	Броски мяча в щит. «Мяч в корзину»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять бросок в щит, играть в подвижную игру «Мяч в корзину».</p> <p>П. Знать, как выполняется бросок мяча в щит, правила подвижной игры «Мяч в корзину».</p>
74	Броски мяча в щит. «Мяч в корзину»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять бросок в щит, играть в подвижную игру «Мяч в корзину».</p> <p>П. Знать, как выполняется бросок мяча в щит, правила подвижной игры «Мяч в корзину».</p>
75	Броски мяча в щит. «Мяч в корзину»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять бросок в</p>

			<p>шит, играть в подвижную игру «Мяч в корзину».</p> <p>П. Знать, как выполняется бросок мяча в шит, правила подвижной игры «Мяч в корзину».</p>
76	«Волк во рву», «Зайцы в огороде»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять подтягивания, играть в подвижную игру «Волк во рву», «Зайцы в огороде».</p> <p>П. Знать, как подтягивания, правила подвижной игры «Волк во рву», «Зайцы в огороде».</p>
77	«Волк во рву», «Космонавты»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять подтягивания и прыжки с ноги на ногу, играть в подвижную игру «Волк во рву», «Космонавты».</p> <p>П. Знать, как выполняются прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Волк во рву», «Космонавты».</p>
78	Эстафеты, «Пятнашки»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять подтягивания, прыжки с ноги на ногу, играть в подвижную игру «Космонавты», «Эстафеты».</p> <p>П. Знать, как выполнять прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Космонавты», «Эстафеты».</p>
79	Эстафеты,	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и</p>

	«Пятнашки с ленточками»		<p>освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Уметь выполнять прыжки с ноги на ногу, наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Пятнашки», «Эстафеты».</p> <p>П. Знать, технику выполнения прыжков с ноги на ногу, правила подвижной игры «Пятнашки», «Эстафеты».</p>
80	Эстафеты, «Колдун».	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>М. Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Уметь выполнять подтягивания и наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Колдун» и «Эстафеты».</p> <p>П. Знать, технику выполнения подтягивания и наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Колдун» и «Эстафеты».</p>
81	Эстафеты, «Удочка»	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять прыжки с ноги на ноги, наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Удочка» и «Эстафеты».</p> <p>П. Знать, как выполняется наклон вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Удочка» и</p>



			«Эстафеты».
82	«Метко в цель», «Перестрелка»	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям коммуникации. Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять прыжки с ноги на ногу, играть в подвижную игру «Метко в цель», «Перестрелка». П. Знать, как выполняются прыжки с ноги на ногу, правила подвижной игры «Метко в цель», «Перестрелка».
83	«Точный расчет», «Перестрелка»	Итоговый контроль. Тестирование основ знаний.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиям коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять тестирование основ знаний, играть в подвижную игру «Точный расчет», «Перестрелка». П. Знать, как выполняется тестирование основ знаний, правила подвижной игры «Точный расчет», «Перестрелка».
<b>Тема «Легкая атлетика» - 10 часов.</b>			
84	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Слышать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Удочка». П. Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Удочка».
85	Прыжок в высоту	Итоговый контроль.	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-

		Тестирование подтягивания.	<p>нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Проходить тестирование подтягивания из виса и виса лежа, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Прыгающие воробушки».</p> <p>П. Знать правила тестирования подтягивания из виса и виса лежа, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Прыгающие воробушки».</p>
86	Прыжок в высоту	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Прыгающие воробушки».</p> <p>П. Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Прыгающие воробушки».</p>
87	Челночный бег 3x10 м. Метание мяча на дальность	Итоговый контроль. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Метко в цель».</p> <p>П. Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Метко в цель».</p>
88	Челночный бег 3x10 м. Метание мяча на дальность	Текущий	<p>Л. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять челночный бег 3x10 м, метание мяча на дальность, играть в подвижную игру «Метко в цель».</p>

			П. Знать технику выполнения метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Метко в цель».
89	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	Итоговый контроль. Тестирование челночного бега 3x10 м	Л. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. М. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Пятнашки». П. Знать правила тестирования челночного бега 3x10 м, правила подвижной игры «Пятнашки».
90	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность.	Итоговый контроль. Тестирование прыжка в длину с места	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Пятнашки». П. Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Пятнашки».
91	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега	Текущий	Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. М. Слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. выбирать подвижные игры и играть в них. П. Знать технику выполнения метания мяча на дальность и прыжка в длину с разбега, договариваться и выбирать подвижные игры.
92	Бег на 30 м. Прыжок в длину с разбега	Итоговый контроль. Тестирование бега на 30 м	Л. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. М. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Проходить тестирование бега на 30 м, выбирать подвижные игры и играть в

			<p>них.</p> <p>П. Знать правила тестирования бега на 30 м, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>
93	Бег в медленном, равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега.	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>М. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своих деятельности. Прыгать в длину с разбега, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Знать, как выполняется прыжок в длину с разбега, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>
<b>Резервный урок – 6 часов.</b>			
94-99	Резервный урок	Текущий	<p>Л. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>М. Слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них.</p> <p>П. Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры.</p>

