**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС ФГОС**

 ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»,

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.        Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

       Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

     В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю  всего 99  часов в 1 классе, 105  во 2-4 кассах.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии  с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры  предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**¾   *укрепление*здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**¾   *совершенствование***жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**¾   *формирование***общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**¾   *развитие***интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

**¾   *обучение***простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

      Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы,  сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю  необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику  распределения  программного  содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.**

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На ***уроках с образовательно-познавательной направленностью***учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений. ***Уроки с образовательно-предметной направленностью***используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

***Уроки с образовательно-тренировочной направленностью***преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

 **Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

***Гимнастика с основами акробатики.***

***Организующие команды и приемы.***Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:***висы, перемахи.

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

***Опорный прыжок:***с разбега через гимнастического козла.

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

***Метание*:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

***На материале спортивных игр:***

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

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

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

***Общеразвивающие упражнения***

***\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.***

***На материале гимнастики с основами акробатики***

***Развитие гибкости:***широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:***произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки*:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:***динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

***Развитие координации:***бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

***Развитие быстроты:***повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

***Развитие выносливости:***равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

***Развитие силовых способностей:***повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку;прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

***Развитие координации:***перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

***Развитие выносливости:***передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

***Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и темы** | **Количествочасов (уроков)** |
| **Класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Базовая часть** | **66** | **68** | **68** | **68** |
| **1** | **Знания о физическойкультуре** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **2** | **Способыфизкультурнойдеятельности** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **3** | **Физическое совершенствование:****-          гимнастика с основами акробатики****-          легкая атлетика****-          лыжные гонки****-          подвижные игры****-          общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)** | **16****14****12****18** | **18****16****12****16** | **16****16****16****14** | **16****16****16****14** |
| **4** | **Вариативная часть  (при  3-х часах в неделю)****(время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)** | **33** | **34** | **34** | **34** |

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы физкультурной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики***

***Организующие команды и приемы:***построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

***Акробатические упражнения:*** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

***Бег:***с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

***Прыжки:***на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

***Броски:*** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

***Метание:*** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

***Организующие команды и приемы:* «**Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

***Передвижения на лыжах*** ступающим и скользящим шагом.

***Повороты***переступанием на месте.

***Спуски*** в основной стойке.

***Подъемы***ступающим и скользящим шагом.

***Торможение*** падением.

***Подвижные игры***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

***На материале раздела «Лыжная подготовка»:*** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

***На материале раздела «Спортивные игры»:***

***Футбол:*** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол:*** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

***Знания о физической культуре***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности***

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики***

***Организующие команды и приемы****:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения*** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

***Бег:*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

***Броски***большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

***Метание***малого мяча на дальность из-за головы.

***Прыжки:*** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

***Передвижения на лыжах:*** попеременный двухшажный ход.

***Спуски***в основной стойке.

***Подъем***«лесенкой».

***Торможение***«плугом».

***Подвижные игры***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

***На материале раздела «Лыжные гонки»:*** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

***На материале раздела «Спортивные игры»:***

***Футбол****:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

***Баскетбол:***специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатические упражнения:*** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

***Прыжки***в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

***Передвижения на лыжах:*** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

***Поворот* переступанием.**

***Подвижные игры***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

***На материале раздела «Лыжная подготовка»:*** «Быстрый лыжник», «За мной».

***На материале спортивных игр:***

***Футбол:*** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

***Баскетбол:*** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

***Волейбол:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

***Знания о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

***Способы физкультурной деятельности***

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Физическое совершенствование***

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатические упражнения:***акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев,кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

***Прыжки*в высоту с разбега способом «перешагивание».**

***Низкий старт.***

***Стартовое ускорение.***

***Финиширование.***

***Лыжные гонки***

***Передвижения на лыжах:*** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*** «Подвижная цель».

***На материале раздела «Лыжные гонки»:*** «Куда укатишься за два шага».

***На материале раздела «Плавание»:*** «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

***На материале спортивных игр:***

***Футбол:*** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

***Баскетбол:*** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

***Волейбол:*** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тип урока | ТЕМА УРОКА | Планируемые результаты (предметные) | Планируемые результаты |  | Дата |
| план | факт |
| Содержание урока(ученик должен знать) | Личностные УУД | Познаватель-ные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |  |
| 1 | Вводный  |  | Техника безопасности на уроках ФКХодьба с изменением длины и частоты шага.  | Техника безопасности на уроках ФК ***Уметь:*** правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью *(60* | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстникамиоказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
|  |  |
| 2 | Комбинированный  | Бег  на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета | Уметь:правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, 60м)Бег  на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 3 | Совершенствование  | Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 4 | Обучающий  | Прыжок в длину Тройной прыжок с места | Уметь: :  правильно приземляться; прыгать в длину с места и разбега Прыжок в длину  по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 5 | Комбинированный  | Прыжок  в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам» | Уметь:  правильно приземляться; прыгать в длину с места и разбегаПрыжок  в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам» | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз,средства, контроль,оценка). |  |  |
| 6 | Игровой  | Подвижные игры и эстафеты  | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафетПодвижные игры и эстафеты на развитие скоростной выносливости | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. |  |  |
| 7 | Обучающий  | Прыжок в длину с местаМетание мяча на дальность | Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность Прыжок в длину с местаМетание мяча на дальность | Проявлять трудолюбие и упорство в достиже-нии поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 8 | Совершенствование  | Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбыКруговая эстафета | Бегать в равномерном темпе (до 6 мин.); чередовать ходьбу с бегомРавномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбыКруговая эстафета на развитие двигательных качеств | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 9 | Игровой  | Игры и эстафеты  | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафетИгры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях |  Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 10 | Совершенствование  | Равномерный  бег  7 мин. Чередование бега и ходьбы | Уметь: бегать в равномерном темпе Равномерный  бег  7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 11 | Вводный  | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении |  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомВедение мяча на месте и в движении | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Выполнять совместную деятельность, распределять роли.  | **25.092** |  |
|  |  |
| 12 | Урок-игра | Круговая эстафета наИгра «Гонка мячей по кругу» | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игрыИгра «Гонка мячей по кругу» | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |  |
| 13 | Совершенствование  | Ведение мяча на месте и в движении | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 14 | Комбинированный  | Ловля и передача мяча на месте  и в движении | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомЛовля и передача мяча на месте  и в движенииИгра «Овладей мячом».  | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 15 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомЭстафеты с мячом  | Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций | Знать правила подвижной игры. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 16 | Обучающий | Броски в кольцо двумя руками от груди, одной от плеча | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомБроски в кольцо двумя руками от груди, одной от плечаЭстафета с элементами баскетбола  | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |  |
| 17 |  Совершенствование  | Элементы баскетбола | Броски по кольцу двумя рукамиПередача и ловля мячаВедение мячаИгра Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками  | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 18 | игровой | Игры и эстафеты | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомКруговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игрыИгра «Быстро и точно». | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 19 | Комбинированный  | Броски в кольцо одной рукой от плечаИгра «Снайперы». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Броски в кольцо одной рукой от плечаИгра «Снайперы». | Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 20 | Совершенствование  | Ловля и передача мяча на месте   и в движении по кругу.  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомЛовля и передача мяча на месте   и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.  | Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои поступки ( | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 21 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячомКруговая эстафета на развитие двигательных качеств Подвижные игрыИгра «Борьба за мяч». | Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность результата |  |  |
| 22 | Комбинированный | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.  | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом впроцессе подвижных игрВедение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | Мотивировать свои действия; выражать готовность в любойситуации поступить в соответствии с правилами поведения | Знать упражнения для формирования правильной осанки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 23 | Комбинированный | Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «»Перестрелка». | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «»Перестрелка». | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния ичувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом; | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 24 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры с предметами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 25 | Комбинированный | Ведение мяча Бросок по кольцу Передачи мяча на месте Эстафета | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Ведение мяча Бросок по кольцу Передачи мяча на месте Эстафета | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Характеристика основных физических качеств. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |  |
| 26 | Комбинированный | Бросок по кольцу с места. Передачи мяча в движении | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом (*держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски*) в процессе подвижных игр | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 27 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом Эстафеты на развитие двигательных качеств с мячом | Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 28 | Комбинированный | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;Правила поведения в гимнастическом зале.  | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  | Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |  |  |
| 29 | Комбинированный | строевые команды; выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; Подвижные игры |  Уметь:выполнять строевые команды; выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; Подвижные игры | Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 30 | Игровой  | Эстафеты на развитие двигательных качеств  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 31 | Комбинированный | Развитие двигательных качествАкробатические элементы | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой ; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 32 | Комбинированный | Кувырок назад, кувырок вперед | Уметь: лазать по канату; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы Кувырок назад, кувырок вперед | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстникамиУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 33 | Комбинированный | Перелезание через препятствия.Круговая эстафета на развитие двигательных качеств.  | Уметь:выполнять кувырок назад, кувырок вперёд; выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно Перелезание через препятствия.Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры комбинации | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстникамиУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 34 | Игровой  | Лазанье и перелезаниеЭстафетыКувырок назад, кувырок вперед.Игра | Уметь: лазать по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила техники безопасности | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 35 | Комбинированный | Висы на гимнастической стенке.Подвижные игры | Уметь: выполнять висы и упорыВисы на гимнастической стенке.Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 36 | Игровой  | Игры и эстафеты | Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Эстафеты на развитие двигательных качеств с предметами Подвижная игра | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 37 | Обучающий . | Кувырок назад и перекатом Стойка на лопатках. | Уметь:выполнять строевые команды; выполнять кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках; акробатические элементы отдельно и в комбинации | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 38 | Учётный  | Лазанье и перелезание- учет | Уметь: лазать по гимнастической стенкеЛазанье и перелезание- учет | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 39 | Комбинированный | Выполнение команд: строевых командЭстафеты на развитие двигательных качеств | Уметь: выполнять висы и упоры; выполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»Эстафеты на развитие двигательных качеств. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о правилах поведения и техники безопасности | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 40 | Обучение  | Строевые упр-яМост  с помощью и самостоятельно.Акробатические элементы | Уметь: выполнять «Мост» с помощью и самостоятельно, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинацииМост  с помощью и самостоятельно. | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 41 | Комбинированный | Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры | Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинацииИгра «Товарищи командиры | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 42 | Комбинированный | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке |  Уметь: выполнять лазанье по канату; строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинацииУпражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты на развитие двигательных качеств. Подвижные игры | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Составление комплекса утренней зарядки | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 43 | Комбинированный | Опорный прыжок | Уметь:лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинацииУпражнения на развитие двигательных | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 44 | Комбинированный | Опорный прыжокУпражнения на развитие выносливости | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок; строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинацииУпражнения на развитие выносливости | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 45 | Учётный  | Акробатическая комбинация – учет | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Акробатическая комбинация – учетПодвижные игры | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 46 | Совершенствование  | Опорный прыжок. Акробатика | Уметь: выполнять вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; строевые команды; Опорный прыжок. АкробатикаВскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 47 | Совершенствование  | Опорный прыжок. Акробатика | Уметь:выполнять вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; строевые команды; Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 48 | Игровой  | Игры и эстафеты | Знать правила организации и проведения подвижных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 49 | Совершенствование  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Уметь:выполнять лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками строевые команды; Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 50 |  |  |
| 51 | Игровой  | Игры и эстафет | Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 52 | Комбинированный | Правила поведения на уроках лыжной подготовкиПодъёмы и спуски, торможение «плугом». | Уметь: надевать и снимать лыжи, переносить лыжи под рукой,  укладывать лыжи на снег, передвигаться на лыжах, передвигаться в колонне, по извилистой лыжнеПодъёмы и спуски, торможение «плугом». | Формирование социальной роли ученика. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 | Игровой  | Игры и эстафеты | Знать правила организации и проведения подвижных игр.. Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 55 | Обучающий  | Одновременный одношажный ход**.** | Уметь:надевать и снимать лыжи, переносить лыжи под рукой,  укладывать лыжи на снег, передвигаться на лыжах, передвигаться в колонне, по извилистой лыжне, передвигаться одновременным одношажным  шагом без палок, ступающим шагом | Формирование положительногоотношения к учению | \Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность игровых ситуациях |  |  |
|  |  |
| 56 |
| 57 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на свежем воздухе и в спортзале | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном***.*** | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность вигровых ситуациях |  |  |
| 58 | Обучающий  | Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой.  | Уметь: передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием в движении;  выполнять подъём «полуёлочкой»  , передвигаться скользящим шагом с палками, ступающим шагом | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 59 | Комбинированный | Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник» | Уметь: выполнять повороты переступанием вокруг носков, передвигаться на лыжах,  выполнять подъём «полуёлочкой»,  , Игра «Быстрый лыжник» | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 60 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь:  выполнять подъём ступающим шагом, передвигаться скользящим шагом, ступающим шагом, выполнять спуски с пологих склоновПодвижные игры Игра «Кто дальше проскользит» | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | .Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 61 | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. | Уметь: передвигаться на лыжах, попеременным двухшажным  шагом, ступающим шагом, выполнять повороты переступаниемСпуски с пологих склонов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 62 |  |  |
| 63 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь:  передвигаться на лыжах, выполнять спуски с пологих склонов Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры Игра «Быстрый лыжник» | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | .Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 64 | Совершенствование  | Торможение «плугом».Спуски с пологих склонов | Уметь: передвигаться на лыжах, передвигаться скользящим шагом, ступающим шагом, спускаться в низкой стойке; тормозить «плугом» | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 65 | Совершенствование  | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км | Уметь: передвигаться  попеременным двухшажным ходом;  выполнять спуски с пологих склоновПопеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 66 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет на свежем воздухеИгры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Волевая саморегуляция, контроль  | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 67 | Совершенствование  | Торможение упором. Дистанция до 2,5 км | Уметь: выполнять подъёмы и спуски со склоновТорможение упором. Дистанция до 2,5 км | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 68 | Совершенствование  | Подъем «лесенкой». Дистанция до 2,5 км | Уметь: передвигаться  попеременным двухшажным ходом; выполнять подъём «лесенкой»Дистанция до 2,5 км | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 69 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь:  передвигаться  попеременным двухшажным ходом с палкамиКруговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры | Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности. | Анализировать результаты двигательной активности;фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 70 | Учётный  | Попеременный двухшажный ход -учет.Дистанция до 2,5 | Уметь: передвигаться  попеременным двухшажным ходом с палкамиПопеременный двухшажный ход -учет.Дистанция до 2,5 | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 71 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь:  выполнять подъёмы и спуски со склонов, повороты переступаниемКруговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 72 | Комбинированный | Подъем «лесенкой». Круговая эстафета | Уметь:  передвигаться на лыжах, передвигаться в колонне, по извилистой лыжнеПодъем «лесенкой». Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Дистанция до 2км | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 73 | Игровой  | Техника безопасности во время занятий  играми. Круговая эстафета | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игрТехника безопасности во время занятий  играми. Круговая эстафета | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 74 | Игровой | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игрВедение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 75 | Игровой | Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры |  Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игрТехника безопасности во время занятий  играми. Круговая эстафета на развитие двигательных качеств. Подвижные игры | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 76 | Игровой | Ведение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игрВедение мяча на месте и в движении.Игра «Борьба за мяч». | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 77 | Совершенствование  | Ведение мяча с изменением направления. | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игрВедение мяча с изменением направления. | Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 78 | Комбинированный | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств на  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 79 | Обучающий  | Ловля и передача мяча на месте   и в движении | Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игрЛовля и передача мяча на месте   и в движении в тройках, по кругуУчебная игра  в «мини-баскетбол**»** | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки\ |  |  |
| 80 |
| 81 | Игровой  | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 82 | Комбинированный | Челночный бег 3х10 мПрыжки в длину с места | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражненияЧелночный бег 3х10 мПрыжки в длину с местаБег, ОРУКруговая тренировка по станциям.Правила по ТБ | Анализировать, характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 83 | Комбинированный | Челночный бег 3х10 мПрыжки в длину с местаКруговая тренировка по станциям | Уметь: выполнять беговые и прыжковые упражненияЧелночный бег 3х10 мПрыжки в длину с местаБег, ОРУКруговая тренировка по станциям | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответствен, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 84 | Игровой  | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 85 | Комбинированный | Круговая тренировка по станциям | Уметь: выполнять беговые , прыжковые, силовые упражненияПодтягивание в висе стояОтжимания от пола в упоре лёжаИгры: | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 86 | Комбинированный | Подтягивание в висе стояОтжимания от пола в упоре лёжаИгры: | Уметь: выполнять беговые , прыжковые, силовые упражненияКруговая тренировка по станциям.Подтягивание в висе стояОтжимания от пола в упоре лёжаИгры: | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 87 | Игровой  | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 88 | Комбинированный | Высокий старт бег 30м,60м. Эстафеты | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения.ТБ, бег, ОРУ Строевые упражнения.Высокий старт бег 30м,60м. Эстафеты | Формирование положительногоотношения к учению | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 89 | Комбинированный | Строевые упражнения.Высокий старт бег 30м,60м. Эстафеты | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражнения.Строевые упражнения.Высокий старт бег 30м,60м. Эстафеты | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Моделировать различные отношения между объектами;исследовать собственные нестандартные способы решения; | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 90 | Игровой  | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |  |  |
| 91 | Обучающий  | Высокий старт Равномерный, медленный бег | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.Формировать потребности к ЗОЖ.Высокий старт Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м.  | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 92 | Совершенствование  | Высокий старт Равномерный, медленный | Уметь: выполнять беговые, прыжковые, силовые упражненияРавномерный, медленный бег на выносливость 1000м. Бег на средние дистанции | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 93 | Игровой  | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 94 | Комбинированный | Равномерный, медленный бег на выносливость 1000м. Метание мяча в цель и на дальность | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбойРавномерный, медленный бег на выносливость 1000м. Метание мяча в цель и на дальность | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики  | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |  |
| 95 | Комбинированный | Бег на средние дистанции 350м.Метание мяча в цель и на дальность | Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением Бег на средние дистанции 350м.Метание мяча в цель и на дальность | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Выделение и формулирование учебной цели | Потребность в общении с учителемУмение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 96 | Игровой  | Игры и эстафеты | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Умение структурировать знанияКонтролировать режимы физической нагрузки на организм. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 97 | Учётный  | Прыжок в длину с местаМетание мяча в цель и на дальностьБег 60 метров на результат | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. метание мячаПрыжок в длину с местаМетание мяча в цель и на дальностьБег 60 метров на результатЭстафета | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;приобретению новых знаний и умений. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 98 | Учётный  | Прыжок в длину с местаМетание мяча в цель и на дальностьБег 60 метров на результат | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.Прыжок в длину с местаМетание мяча в цель и на дальностьБег 60 метров на результатЭстафета | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 99 | Игровой  | Игры и эстафеты | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.Игры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 100 | Учётный  | Бег 60 метров на результатБег 1000 метров на результат | Уметь: выполнять метание мяча, бег на скорость и выносливостьЗнать:Правила поведения на воде, в общественных местах, транспортеМетание мяча в цель и на дальностьБег 60 метров на результатБег 1000 метров на результат | Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии | Следить за самочувствием при физических нагрузках; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 101 | Игровой  | Игры и эстафеты | Уметь: играть и знать правила проведения игр и эстафет Знать:Правила поведения на воде, в общественных местах, транспортеИгры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |
| 102 | Игровой  | Игры и эстафеты | Знать правила поведения и технику безопасности на водеСоблюдать ПДДИгры и эстафеты на развитие двигательных качеств | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |  |  |