

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа" пст. Белоборск**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения (класс): начальное общее (1-4 классы)

составитель: Павлова Т.Ю.,
учитель музыки

пст. Белоборск

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы учебного предмета «Физическая культура» М.: Просвещение, 2012., рекомендованной Минобрнауки России, рабочие программы предметная линия учебников В. И. Ляха.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.: Просвещение, 2012.), учебного плана МОУ ООШ пст. Белоборск.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

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

культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 3 ч в неделю.

Курс рассчитан на 405 ч: 99 ч – в 1 классе (33 учебные недели), по 102 ч - во 2 - 4 классах (34 учебные недели).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко-нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе -

это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание тем учебного предмета

1 класс.

Знания о физической культуре

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

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 элементами акробатики.

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; проходить станции круговой тренировки; «мост», стойку на лопатках; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, вращение обруча.

Легкая атлетика

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Равномерный бег до 8 минут.

Лыжная подготовка.

Ученики научатся выполнять *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 как с палками, так и без. *Повороты* переступанием на месте как с палками, так и без. *Спуски* в основной стойке с лыжными палками и без них. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением. *Проходить* дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Два мороза», «Вызов номера», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки», «Третий лишний», «Змейка», «Пройти бесшумно», «Ниточка и иголочка», «Прыгающие воробушки», «Грибы – шалуны», «Точный расчет», «Школа мяча», «Бросай – поймай», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Забросай противника мячами», «Вышибалы», «Вышибалы через сетку», «Метко в цель», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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:

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.

Содержание тем учебного предмета

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

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способности и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем.

Освоение общеразвивающих упражнений без предмета. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении. Сочетание ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Стойка на лопатках согнув ноги.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

· Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам).

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 100м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена мест», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования на 30м, 60м

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность; Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания.

Кроссовая подготовка.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 100 м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный бег до 8 минут.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Зеркало», «Охотники и утки», «Два мороза», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Салки», «Попади в обруч», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Пионербол», «Горелки». выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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:

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.

Содержание тем учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре

История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристики основных физических качеств; силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; закаливающих процедур: упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, определение формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: Освоение строевых упражнений (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две шеренги). Выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом. Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах,

выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Запоминать временные отрезки, с разбега и через препятствие, проходить станции круговой тренировки. Освоение лазания по канату в три приема, делать мост, стойку на лопатках. Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча; 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.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Легкая атлетика

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей (ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам).

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 100м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость).

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена мест», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнования на 30м, 60м

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстоянии; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность; Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания.

Кроссовая подготовка.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Бег по размеченным участкам дорожки. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин., кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Равномерный бег до 8 минут.

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Кто обгонит», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Прыжки по полосам», «Передал-садись», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину», «пионербол», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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:

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.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача.

Общеразвивающие упражнения

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

Содержание учебного предмета.

4 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжная подготовка

Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

Продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

Подвижные игры

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Салки на марше», «Волк во рву», «Перебежка с выручкой», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Кто обгонит», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Прыжки по полосам», «Передал-садись», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину», «пионербол», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

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:

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.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача.

Общеразвивающие упражнения

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

Календарно – тематическое планирование 1 класс.

№	Содержание материала	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов.			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Игра «Два мороза».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Игра «Вызов номера».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Вызов номера».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	1ч.

	60 м. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	
5	Что такое физическая культура (беседа 10 минут). Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Игра «Вызов номера».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация, первичные умения оценки результатов.	1ч.
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Два мороза».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Два мороза».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Лисы и куры».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
9	Короткая дистанция (беседа -10 минут). Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Лисы и куры».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация, умение оценивать результаты.	1ч.
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. ОРУ. Игра «К своим флажкам». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из	1ч.

		спорных ситуаций.	
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Попади в мяч».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
Кроссовая подготовка 7 часов.			
13	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Пятнашки». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация, умение оценивать результат.	1ч.
14	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
15	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация, умение оценивать результат.	1ч.
16	Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные:	1 ч.

		адекватная мотивация.	
17	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний», «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1 ч.
18	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний», «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация, умение оценивать результат.	1 ч.
19	Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м., ходьба 100м). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний», «Пятнашки». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
Гимнастика 9 часов.			
20	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация, первичные умения оценки результатов.	1ч.
21	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.

22	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
23	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
24	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация, первичные умения оценки результатов.	1ч.
25	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. ОРУ на развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
26	Подтягивание лежа на животе по гимнастической	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и	1ч.

	скамейке. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: адекватная мотивация, первичные умения оценки результатов.	
27	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
28	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
Подвижные игры 12 часов.			
29	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
30	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
31	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению	1ч.

		не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
32	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Грибы - шалуны», «Пятнашки». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
33	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Грибы - шалуны», «Пятнашки». Эстафеты. р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
34	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Грибы - шалуны», «Пятнашки». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: адекватная мотивация, первичные умения оценки результатов.	1ч.
35	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
36	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация, первичные умения оценки результатов.	1ч.
37	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и	1ч.

	огороде». Эстафеты.	обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
38	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
39	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
40	ОРУ в движении на развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов.			
41	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
42	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за	1ч.

		здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
43	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
44	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ с предметами. Игра «Школа мяча».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
45	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
46	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
47	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях	1ч.

		общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
48	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
Лыжная подготовка 27 часов.			
49	Олимпийские игры (беседа -10 минут). Переноска и надевание лыж. Правила ТБ.	Регулятивные: принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. Познавательные: уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.	1ч.
50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах «хорошего ученика».	1ч.
51	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах «хорошего ученика».	1ч.
52	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем.	1ч.

		Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах «хорошего ученика».	
53	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	1ч.
54	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	1ч.
55	Повороты переступанием на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	1ч.
56	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. Познавательные: уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	1ч.

		занятий, проявление учебных мотивов.	
57	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу. Познавательные: уметь использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
58	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах «хорошего ученика».	1ч.
59	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах «хорошего ученика».	1ч.
60	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов, предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	1ч.
61	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую	1ч.

		<p>деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов, предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.</p>	
62	Ступающий шаг на лыжах с палками.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	1ч.
63	Ступающий шаг на лыжах с палками.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.</p>	1ч.
64	Ступающий шаг на лыжах с палками.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.</p>	1ч.
65	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	<p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.</p>	1ч.
66	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	<p>Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать</p>	1ч.

		образ «хорошего ученика».	
67	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
68	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
69	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
70	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
71	Подъём лесенкой наискось на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов, предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	1ч.
72	Подъём лесенкой наискось на лыжах с	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	1ч.

	палками.	учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов, предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	
73	Подъём лесенкой наискось на лыжах с палками.	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Познавательные: понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Коммуникативные: задавать вопросы. Личностные: проявление учебных мотивов, предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.	1ч.
74	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
75	Контрольный урок по лыжной подготовке. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов.			
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие скорости. Игра «Попади в обруч». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
77	Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ на развитие скорости. Эстафеты с мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	1ч.

	Игра «Попади в обруч».	осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	
78	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ на развитие скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
79	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ на развитие скорости. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
80	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Попади в обруч».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
81	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ на развитие выносливости. Игра «Попади в обруч».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
82	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ на развитие выносливости. Игра «У кого меньше мячей».	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию	1ч.

		занятий, проявление учебных мотивов.	
83	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ на развитие выносливости. Игра «У кого меньше мячей».	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
84	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ на развитие выносливости. Игра «У кого меньше мячей».	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
Подвижные игры на основе волейбола 6 часов.			
85	Броски мяча через волейбольную сетку. ОРУ с предметами. Игра «Забросай противника мячами». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
86	Броски мяча через волейбольную сетку. ОРУ с предметами. Игра «Забросай противника мячами».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
87	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. ОРУ с предметами. Игра «Вышибалы». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.

88	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. ОРУ с предметами. Игра «Вышибалы».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
89	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. ОРУ в движении. Игра «Вышибалы через сетку».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
90	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. ОРУ в движении. Игра «Вышибалы через сетку».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
Легкая атлетика 9 часов.			
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Игра «К своим флажкам». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация, умение оценивания результатов.	1ч.
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты. р.к. Игра	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	1ч.

	«Быстрый олень»	решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
95	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
97	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Точный расчёт». р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Точный расчёт».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация, умение оценивать результаты.	1ч.
99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Игра «Метко в цель».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.

Календарно – тематическое планирование 2 класс.

№	Содержание материала	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов.			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1 ч.
2	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1 ч.
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1 ч.
4	Прыжок в длину с разбега 3 – 5 шагов. Прыжок с места. ОРУ на развитие скорости. Игра «К своим флажкам».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
5	Прыжок в длину с разбега 3 – 5 шагов. Прыжок с места. ОРУ на развитие скорости. Игра «К своим флажкам».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1 ч.
6	Прыжок в длину с разбега 3 – 5 шагов. Прыжок с места. ОРУ на развитие скорости. Игра	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими	1 ч.

	«К своим флажкам».	людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
7	Челночный бег. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ с предметами. Эстафеты. р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
8	Челночный бег. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1 ч.
9	Челночный бег. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ с предметами. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1 ч.
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м. ОРУ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные:	1 ч.

	Эстафеты.	адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	
Кроссовая подготовка 7 ч.			
13	Равномерный бег 3 мин. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1 ч.
14	Равномерный бег 3 мин. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
15	Равномерный бег 3 мин. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1 ч.
16	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
17	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1 ч.

18	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1 ч.
19	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1 ч.
Гимнастика 12 часов.			
20	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Зеркало». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1 ч.
21	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Зеркало».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1 ч.
22	Размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Зеркало». р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1 ч.
23	Значение утренней гимнастики (беседа – 10 минут).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и	1 ч.

	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки».	оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
24	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки». р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
25	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
26	Лазанье по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ с предметами. Игра «К своим флажкам».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
27	Лазанье по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ с предметами. Игра «К своим флажкам».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
28	Лазанье по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ с предметами. Игра «К своим флажкам».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	1 ч.

		Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
29	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе. Ходьба на двух ногах, на носках на гимнастической скамейке. ОРУ на развитие выносливости. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
30	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе. Ходьба на двух ногах, на носках на гимнастической скамейке. ОРУ на развитие выносливости. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
31	Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе. Ходьба на двух ногах, на носках на гимнастической скамейке. ОРУ на развитие выносливости. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
Подвижные игры 9 часов.			
32	История первых Олимпийских игр древности (беседа – 10 минут). ОРУ на развитие скорости. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты. Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
33	ОРУ на развитие скорости. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
34	ОРУ на развитие скорости. Игры «К	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и	1 ч.

	своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Эстафеты. р.к. Игра «Варыш»	оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	
35	ОРУ на развитие ловкости. Игры «Прыгающие воробушки», «»Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
36	ОРУ на развитие ловкости. Игры «Прыгающие воробушки», «»Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1 ч.
37	ОРУ на развитие ловкости. Игры «Прыгающие воробушки», «»Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1 ч.
38	ОРУ на развитие выносливости. Игры «Точный расчет», «Охотники и утки», «Салки». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1 ч.
39	ОРУ на развитие выносливости. Игры «Точный расчет», «Охотники и утки», «Салки». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1 ч.
40	ОРУ на развитие выносливости. Игры «Точный расчет», «Охотники и утки»,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать	1 ч.

	«Салки». Эстафеты.	помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	
Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов.			
41	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
42	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
43	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
44	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
45	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Мяч	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся	1ч.

	соседу».	определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
46	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
47	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо двумя руками снизу. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо двумя руками снизу. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
49	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо двумя руками снизу. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
Лыжная подготовка 30 часов.			
50	Правила ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка). Личная гигиена лыжника (беседа 10 минут). Подбор, переноска и надевание лыж.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
51	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	1ч.

		решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
52	Ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
53	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению.	1ч.
54	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению.	1ч.
55	Ступающий шаг на лыжах без палок, с палками (учетный урок).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению.	1ч.
56	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.

57	Скользкий шаг на лыжах с палками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
58	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
59	Скользкий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
60	Скользкий шаг на лыжах без палок, с палками (учетный урок).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению.	1ч.
61	Повороты переступанием вокруг пяток.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
62	Повороты переступанием вокруг пяток.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные:	1ч.

		адекватная мотивация.	
63	Повороты переступанием вокруг носков.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
64	Повороты переступанием вокруг носков.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
65	Повороты переступанием (учетный урок).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
66	Спуски в высокой стойке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
67	Спуски в высокой стойке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.

68	Спуски в высокой стойке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
69	Спуски в низкой стойке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
70	Спуски в низкой стойке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
71	Спуски в низкой стойке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
72	Подъем ступающим шагом.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
73	Подъем ступающим шагом.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
74	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.

75	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
76	Передвижение на лыжах до 1,5-х км.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
77	Передвижение на лыжах до 1,5-х км.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
78	Игры, эстафеты на лыжах. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
79	Игры, эстафеты на лыжах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
Подвижные игры на основе баскетбола 10 часов.			
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ. Игра «Передал – садись». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные:	1ч.

		учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
81	Физические упражнения и их отличия от естественных движений (беседа – 10 минут). Броски в кольцо одной рукой от плеча. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
82	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
83	Броски в кольцо одной рукой от плеча. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
84	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
85	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
86	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). ОРУ. Игра	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	1ч.

	«Попади в обруч».	Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	
87	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
88	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
89	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
Подвижные игры на основе волейбола 7 часов.			
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. ОРУ. Игра «Забросай противника мячами».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. ОРУ. Игра «Забросай противника мячами».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
92	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. ОРУ. Игра «Вышибалы через сетку». р.к. Игра	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.	1ч.

	«Варыш»	Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	
93	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. ОРУ. Игра «Вышибалы через сетку».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
94	Учебная игра в «Пионербол». ОРУ. Эстафета.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
95	Учебная игра в «Пионербол». ОРУ. Эстафета.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
96	Учебная игра в «Пионербол». ОРУ. Эстафета.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
Легкая атлетика 6 часов.			
97	Бег с ускорением на 30 м. ОРУ на выносливость (учетный урок). Игра «Пятнашки». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
98	Бег с ускорением на 60 м (учетный урок). ОРУ на выносливость. Игра «К	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	1ч.

	своим флажкам».	формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
99	Челночный бег (учетный урок). ОРУ на скорость. Игра «Горелки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
100	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов (учетный урок). ОРУ на скорость. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
101	Прыжки в длину с места (учетный урок). ОРУ с предметами. Эстафеты. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м (учетный урок). ОРУ с предметами. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.

Календарно – тематическое планирование 3 класс.

№	Содержание материала	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов.			

1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. «Пустое место».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. «Пустое место». р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
4	Бег с максимальной скоростью 60 м. ОРУ с предметами. Игра «Белые медведи».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
5	Бег на результат 30 м. ОРУ с предметами. Игра «Белые медведи». р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
6	Бег на результат 60 м. ОРУ. Игра «Смена сторон».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	1ч.

	с места. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».	Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
9	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. ОРУ на развитие выносливости. Игра «Прыгающие воробушки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
10	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. ОРУ на развитие выносливости. Игра «Прыгающие воробушки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ на развитие силы. Игра «Зайцы в огороде».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
12	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ на развитие силы. Игра «Зайцы в огороде».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.

Кроссовая подготовка 7 часов.

13	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). ОРУ. Игра «Салки на марше». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
14	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). ОРУ. Игра «Салки на марше».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
15	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). ОРУ. Игра «Волк во рву».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
16	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). ОРУ. Игра «Волк во рву».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
17	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). ОРУ. Игра «Перебежка с вырубкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
18	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	1ч.

	ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). ОРУ. Игра «Перебежка с вырубкой».	решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	
19	История зарождения древних Олимпийских игр (беседа-10 минут). Кросс 1 км. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
Гимнастика 9 часов.			
20	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ на развитие силы. Игра «Что изменилось?». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
21	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ на развитие силы. Игра «Что изменилось?».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
22	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ на развитие силы. Игра «Что изменилось?».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
23	Передвижение по диагонали, перелезание через «коня». Лазанье по скамейке в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.

24	Передвижение по диагонали, перелезание через «коня». Лазанье по скамейке в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
25	Передвижение по диагонали, перелезание через «коня». Лазанье по скамейке в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
26	Передвижение противходом, «змейкой», перелезание через «коня». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
27	Передвижение противходом, «змейкой», перелезание через «коня». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
28	Передвижение противходом, «змейкой», перелезание через «коня». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
Подвижные игры 12 часов.			
29	Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями (беседа – 10 минут).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	1ч.

	ОРУ с обручами. Игры «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты. Правила ТБ.	осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	
30	ОРУ с обручами. Игры «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
31	ОРУ с обручами. Игры «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
32	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
33	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	1ч.
34	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.

35	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
36	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
37	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
38	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
39	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Гуси-лебеди». Эстафеты. р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
40	Влияние физических упражнений на осанку (беседа – 10 минут). ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.

Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов.

41	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
42	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
43	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
44	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
45	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному	1ч.

		отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
46	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
48	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
49	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
Лыжная подготовка 30 часов.			
50	Правила ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка). Личная гигиена лыжника (беседа 10 минут). Подбор, переноска и надевание лыж.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению.	1ч.
51	Скольльзящий шаг без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	1ч.

		решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению.	
52	Скользящий шаг с палками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
53	Передвижения скользящим шагом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
54	Попеременный двухшажный ход.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
55	Попеременный двухшажный ход.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
56	Попеременный двухшажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся	1ч.

		определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	
57	Одновременный бесшажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
58	Одновременный бесшажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
59	Одновременный бесшажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
60	Спуски в низкой стойке на склонах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
61	Спуски в низкой стойке на склонах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется	1ч.

		позитивное отношение к физической нагрузке.	
62	Спуски в низкой стойке на склонах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
63	Подъемы «лесенкой» прямо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
64	Подъемы «лесенкой» прямо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
65	Подъемы «лесенкой» прямо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
66	Спуск в основной стойке.	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
67	Спуск в основной стойке.	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение.	1ч.

		Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	
68	Спуск в основной стойке.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
69	Поворот переступанием в движении.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
70	Поворот переступанием в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
71	Поворот переступанием в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
72	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
73	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.

74	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2 км.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
75	Передвижение на лыжах в быстром темпе 1,5 км.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика».	1ч.
76	Передвижение на лыжах в быстром темпе 1,5 км.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
77	Соревнование с дистанцией 1 км.	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
78	Игры на лыжах. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	1ч.
79	Игры на лыжах.	Регулятивные: принимать учебную задачу. Познавательные: находит ответы на вопросы,	1ч.

		используя свой собственный опыт и различную информацию. Коммуникативные: формулировать собственное мнение. Личностные: проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий, проявление учебных мотивов.	
Подвижные игры на основе баскетбола 11 часов.			
80	Броски в кольцо двумя руками, одной рукой с низу. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
81	Броски в кольцо двумя руками, одной рукой снизу. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
82	Броски в кольцо двумя руками, одной рукой с низу. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ с предметами. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Личностные: формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	1ч.
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ с предметами. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый	1ч.

		образ жизни.	
85	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ с предметами. Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
86	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
87	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
88	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
89	Учебная игра в «мини-баскетбол». ОРУ с гимнастическими палками. р.к. Игра «Быстрый олень»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	1ч.
90	Учебная игра в «мини-баскетбол». ОРУ с гимнастическими палками.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Личностные: учатся нести ответственность за	1ч.

		здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	
Подвижные игры на основе волейбола 8 часов.			
91	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. ОРУ. Эстафеты. Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
92	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
93	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. ОРУ. Игра «Гуси – лебеди».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
94	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. ОРУ. Игра «Гуси – лебеди».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
95	Верхняя и нижняя передачи мяча по кругу. ОРУ. Игра «Белые медведи».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
96	Верхняя и нижняя передачи мяча по кругу. ОРУ. Игра «Белые медведи».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Личностные: учатся	1ч.

		принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	
97	Учебная игра в «Пионербол». ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
98	Учебная игра в «Пионербол». ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные: адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	1ч.
Легкая атлетика 4 часов.			
99	Бег на результат 30, 60 м. ОРУ. Игра «Смена сторон». р.к. Игра «Варыш». Правила ТБ.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Личностные: учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.	1ч.
100	Прыжок в длину с разбега на результат. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Личностные: адекватная мотивация.	1ч.
101	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. ОРУ. Эстафеты. р.к. Игра «Ема»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Личностные: учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	1ч.
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель 4-5 м. ОРУ. Игра «Зайцы в	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Личностные:	1ч.

	огороде».	адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	
--	-----------	--	--

Календарно – тематическое планирование 4 класс.

№	Содержание материала	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Легкая атлетика 12 часов.			
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Смена сторон».	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	1ч.
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Челночный бег 3x10. ОРУ. Игра «Смена сторон». р.к. Игра «Ёма»	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1ч.
3	Бег с заданным темпом и скоростью. Челночный бег 3x10. ОРУ. Игра «Смена сторон».	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Коммуникативные: договариваться и приходить к	1ч.

		<p>общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
4	<p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. ОРУ с предметами. Игра «Кот и мыши».</p>	<p>Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	1 ч.
5	<p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. ОРУ с предметами. Игра «Кот и мыши».</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
6	<p>Режим дня. Личная гигиена (беседа – 10 минут). Бег на результат 30, 60 м. ОРУ. Круговая эстафета. Игра «Невод».</p>	<p>Регулятивные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.

7	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Невод». р.к. Игра «Варыш»	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	1ч.
8	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Кот и мыши».	Регулятивные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1ч.
9	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: формулировать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении взаимодействии. Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1ч.
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	1ч.

		Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	<p>Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1ч.
12	Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров. ОРУ. Игра «Невод».	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
Кроссовая подготовка 7 часов.			
13	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). ОРУ. Игра «Волк во рву». Правила ТБ.	<p>Регулятивные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	1ч.
14	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). ОРУ. Игра «Волк во рву».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и</p>	1ч.

		<p>ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	
15	<p>Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). ОРУ с предметами. Игра «День и ночь».</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные; раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
16	<p>Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). ОРУ с предметами. Игра «День и ночь».</p>	<p>Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	1 ч.
17	<p>Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). ОРУ со скакалками. Игра «На буксире».</p>	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1 ч.
18	<p>Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). ОРУ со скакалками. Игра «На буксире».</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к</p>	1 ч.

		<p>общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	
19	<p>Кросс 1 км по пересеченной местности. ОРУ со скакалками. Игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>Регулятивные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу; контролировать процесс и результат действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	1 ч.
Гимнастика 9 часов.			
20	<p>Лазанье по канату в три приема. ОРУ в движении. Игра «Посадка картофеля». Правила ТБ.</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1 ч.
21	<p>Лазанье по канату в три приема. ОРУ в движении. Игра «Посадка картофеля».</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
22	<p>Лазанье по канату в три приема. ОРУ в движении. Игра «Посадка картофеля».</p>	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность</p>	1 ч.

		<p>существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться</p> <p>на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	
23	<p>Стойка на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Утки - охотники». Эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимать образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
24	<p>Стойка на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Утки - охотники». Эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1 ч.
25	<p>Стойка на лопатках. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Утки - охотники». Эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
26	<p>Перелезание через препятствие. ОРУ с предметами. Игра «Прокати быстрее мяч».</p> <p>р.к. Игра «Ёма»</p>	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в</p>	1 ч.

		<p>том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	
27	Перелезание через препятствие. ОРУ с предметами. Игра «Прокати быстрее мяч».	<p>Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
28	Перелезание через препятствие. ОРУ с предметами. Игра «Прокати быстрее мяч».	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1 ч.
Подвижные игры 12 часов.			
29	ОРУ в движении. Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Разведчики и часовые». Эстафеты с обручами. Правила ТБ.	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
30	ОРУ в движении. Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Разведчики и часовые». Эстафеты с обручами.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы</p>	1 ч.

		<p>решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	
31	ОРУ в движении. Игры «Космонавты», «Белые медведи», «Разведчики и часовые». Эстафеты с обручами.	<p>Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
32	История зарождения древних Олимпийских игр (беседа-10 минут). ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Волк во рву». Эстафеты.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1 ч.
33	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Волк во рву». Эстафеты.	<p>Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника.</p>	1 ч.
34	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Волк во	Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать	1 ч.

	рву». Эстафеты. р.к. Игра «Быстрый олень»	предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	
35	ОРУ со скакалками. Игры «Метко в цель», «Невод», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	1 ч.
36	ОРУ со скакалками. Игры «Метко в цель», «Невод», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.	1 ч.
37	ОРУ со скакалками. Игры «Метко в цель», «Невод», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника	1 ч.
38	ОРУ. Игры «Пустое место», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	1 ч.

	Эстафеты. р.к. Игра «Ёма»	Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.	
39	ОРУ. Игры «Пустое место», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты.	Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимать образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	1 ч.
40	ОРУ. Игры «Пустое место», «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.	1 ч.
Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов.			
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. ОРУ. Эстафеты. Правила ТБ.	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывать внутреннюю позицию школьника.	1 ч.
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.	1 ч.

		<p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	
43	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. ОРУ. Эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
44	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. ОРУ. Игра «Снайперы».</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
45	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. ОРУ. Игра «Снайперы».</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
46	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. ОРУ. Игра «Снайперы».</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
47	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».</p>	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p>	1ч.

		<p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	
48	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу».	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
49	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
Лыжная подготовка 30 часов.			
50	Правила ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка). Личная гигиена лыжника. Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях (беседа 10 минут). Подбор, переноска и надевание лыж.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	1ч.
51	Скользкий шаг без палок.	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения задач.	1ч.

		<p>Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.</p> <p>Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
52	Скользкий шаг с палками.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
53	Одновременный бесшапный ход.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
54	Одновременный бесшапный ход. р.к. Игра «Варыш»	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
55	Повороты переступанием в движении.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку</p>	1 ч.

		<p>учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
56	Повороты переступанием в движении.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
57	Повороты переступанием в движении.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
58	Попеременный двухшажный ход.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
59	Попеременный двухшажный ход.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p>	1ч.

		<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
60	Спуски с пологих склонов.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
61	Спуски с пологих склонов.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
62	Спуски с пологих склонов.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.

		поставленных целей.	
63	Подъем «лесенкой», «елочкой».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
64	Подъем «лесенкой», «елочкой».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
65	Подъем «лесенкой», «елочкой».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
66	Торможение плугом.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность,</p>	1 ч.

		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
67	Торможение плугом.	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1 ч.
68	Торможение плугом.	Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1 ч.
69	Передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 км.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1 ч.
70	Передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 км.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	1 ч.

		поставленных целей	
71	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 км.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
72	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 км.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
73	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 км.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
74	Передвижение на лыжах в быстром темпе 1,5 км.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	1 ч.

		поставленных целей.	
75	Передвижение на лыжах в быстром темпе 1,5 км.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
76	Соревнование с дистанцией 1 км.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
77	Игры на лыжах. р.к. Игра «Быстрый олень»	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
78	Игры на лыжах.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
79	Игры на лыжах.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	1 ч.

		<p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
Подвижные игры на основе баскетбола 11 часов.			
80	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Игра «Мяч ловцу». Правила ТБ.</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставить, формулировать и решать учебную задачу.</p> <p>Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1 ч.
81	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Игра «Мяч ловцу». р.к. Игра «Быстрый олень»</p>	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
82	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Игра «Мяч ловцу».</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
83	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ. Игра «Снайперы».</p>	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения</p>	1 ч.

		<p>поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ. Игра «Снайперы».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
85	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. ОРУ. Игра «Снайперы».	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
86	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ в движении. Игра «Перестрелка».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.

87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ в движении. Игра «Перестрелка».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
88	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». р.к. Игра «Варыш».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
89	Признаки утомления и что нужно делать (беседа -10 минут). Учетная игра в «мини-баскетбол». Эстафеты с мячами.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
90	Учетная игра в «мини-баскетбол». Эстафеты с мячами.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное</p>	1ч.

		<p>мнение; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	
Подвижные игры на основе волейбола 8 часов.			
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Правила ТБ.	<p>Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
92	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди».	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
93	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. ОРУ с предметами. Игра «Кот и мыши».	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявлять положительные качества</p>	1ч.

		личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	
94	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. ОРУ с предметами. Игра «Кот и мыши». р.к. Игра «Ёма»	<p>Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
95	Нижняя прямая передача. ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1 ч.
96	Нижняя прямая передача. ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	<p>Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы и находить способы их решения.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	1 ч.
97	Учебная игра «Пионербол». ОРУ. Эстафеты с мячами.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их</p>	1 ч.

		<p>осуществления.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	
98	Учебная игра «Пионербол». ОРУ. Эстафеты с мячами.	<p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	1ч.
Легкая атлетика 4 часов.			
99	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. ОРУ со скакалками. Игра «День и ночь». Правила ТБ.	<p>Регулятивные: оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	1ч.
100	Бег на результат 30, 60 м. круговая эстафета. ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». р.к. Игра «Быстрый олень»	<p>Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: самостоятельно формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>	1ч.

		Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	
101	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Невод».	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	1 ч.
102	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	1 ч.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Стандарт начального общего образования по физической культуре Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы 2013г. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений</i> 2012.	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Основная литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2112.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2012.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2012г.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.Издательство «Первое сентября» 2012 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2012

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи детские (с креплениями и палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

Подвижные и спортивные игры	
Измерительные приборы	
Спортивный зал	

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

