

Управления образования и молодежной политики администрации МР  
«Княжпогостский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Синдор

РАССМОТРЕНО  
школьным МО учителей  
начальных классов  
МБОУ «СОШ» пгт Синдор  
протокол № 5 от «30»мая  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
МБОУ «СОШ» пгт Синдор  
\_\_\_\_\_ Е.Л.Чумакова  
Протокол педсовета № 10  
от «31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ»  
пгт Синдор  
\_\_\_\_\_ А.И.Бровина  
Приказ № 55-ОД «31» мая 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
*Начальное общее образование*

Программа составлена на основе авторской программы В.И. Ляха "Физическая культура" (предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы) Москва, Просвещение, 2012, учителями МБОУ "СОШ"пгт. Синдор Канунниковой К.В., Остапчук И.В., Афиногеновой В.А.

**Количество часов (270 часов):**

- 1 класс – 66 часов (2 часа в неделю);
- 2 класс – 68 часов (2 часа в неделю);
- 3 класс – 68 часов (2 часа в неделю);
- 4 класс – 68 часов (2 часа в неделю).

**Возраст детей:** 7-11 лет, 1-4 классы.

**Срок реализации:** 2021 -2025 учебный год

**Синдор**  
**2023 г**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета
5. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре
6. Содержание учебного предмета
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
8. Критерии оценивания планируемых результатов обучения
9. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
10. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса
11. Приложение 1. Календарно-тематическое планирование

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом №373 от 06. 10. 2009 г. (с изменениями от 29 декабря 2013 года №1643), Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03. 2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Федеральной образовательной программой начального общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 372 (ФОП НОО),

на основе рабочей программы В.И. Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2012, в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ «СОШ» пгт Синдор, «Положением о рабочей программе МБОУ «СОШ» пгт Синдор» и УП МБОУ «СОШ» пгт Синдор.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

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.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и

контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся (выдается в процессе урока).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел входит: легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, подвижные игры, лыжная подготовка, президентские состязания и коми национальные игры. Коми национальные игры являются этнокультурным содержанием

образования (ЭС).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Основная цель настоящей программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

***Программа обучения физической культуре направлена на:***

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

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

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

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

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

### **3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Для реализации рабочей программы по физической культуре в школьном учебном плане выделено 3 ч в неделю в каждом классе (с 1 по 4 класс). При 5-дневной учебной неделе количество часов на физическую культуру составляет 2 ч. в неделю, третий час реализуется за счет внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление: "Уроки здоровья"). Общее количество часов для изучения физической культуры на уровне начального образования составит 270 ч: в 1 классе – 66 ч (33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах— по 68 ч (34 учебные недели в каждом классе).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*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.

## **5. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.



По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей

и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений

и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений

по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические

качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением

здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий: соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом

их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений

и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное

участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать

их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных

стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению:

на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее

изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем

и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической

культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность

при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО. К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:  
приводить примеры основных дневных дел и их распределение

в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой,  
приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать

упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две

и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать

своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном

передвижении; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;  
демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики,

объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным

шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно

на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения

танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом,

спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу

при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **6. Содержание учебного предмета**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, физкультминутки (физкультпаузы), физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение в жизни человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня:

комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед). Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Равномерный, медленный, до 3-4 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1 км, с ускорением от 10 до 15 м. Эстафета «Смена сторон».

Освоение навыков прыжков. Прыжки: на одной и двух ногах на месте и с продвижением и с поворотами; в длину с места и с разбега, с высоты до 30 см; запрыгивание на горку из гимнастических матов и спрыгивание с нее. Преодоление естественных препятствий. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Освоение навыков бросков и метания. Броски: большого мяча (0,5 кг) двумя руками вперед-вверх от груди из положения стоя на дальность.

Освоение навыков метаний. Метание: малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м. В горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.

Контрольный нормативы: бег на 30 м, на 1000 м (без учета времени); прыжок в длину с места.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (стоя; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках).

Гимнастические упражнения прикладного характера: различные виды лазанья, перелезания (по гимнастической стенке и канату, наклонной скамейке, по гимнастической скамейке; через горку матов, через гимнастического коня); передвижение и повороты по гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги). Общеразвивающие упражнения с предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг) и т.д.).

Контрольный норматив: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед не сгибая ног в коленях.

#### **Подвижные игры**

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

Игры по выбору детей.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Круговая эстафета», «Прыгающие воробышки», «Кто дальше бросит», «Точный расчет».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча (правой, левой ногой) в движении по прямой (шагом и бегом). Подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча (правой, левой рукой) в

движении по прямой (шагом и бегом). подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину».

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

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, передвижение на лыжах до 1 км.

Спуски: в основной стойке без палок и с палками под уклон.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом под уклон.

Повороты: переступанием на месте.

Торможение: падением.

### **Президентские состязания**

Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя».

### **Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**

“Коді сероктас?” (“Кто засмеется?”), “Гизь-гизь, горань” (“Колечко”), “Шырон-пельсон” (“Мышь и угол”).

2

## **класс**

### **Знания о физической культуре**

Современные Олимпийские игры: исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Строение тела человека. Органы чувств. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим.

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; проведение закаляющих 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, показателей осанки физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: бег с изменением направления движения, длины и частоты шагов; высокий старт с последующим ускорением от 10 до 20 м. Челночный бег 3х5 м, 3 х 10 м, в. Эстафеты с бегом на скорость: «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Освоение навыков прыжков. Прыжки: на месте и с поворотом 180°, по разметкам, через препятствия; через скакалку; в длину с места и с разбега; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега. Игры с прыжками с использованием скакалки.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя в направлении метания и на дальность.

Метание: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя на заданное расстояние.

Контрольные нормативы: челночный бег 3 х 10 м, бег на 30 м, на 1000 м (без учета времени); прыжок в длину с места; метание малого мяча на дальность.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: упражнения с упорами; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону; выполнение простых комбинаций.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы

препятствий с разнообразными видами лазанья, перелезания, переползания на различных снарядах; передвижение по гимнастическому бревну (ходьба, перешагивания через предметы); повороты на бревне. Танцевальные упражнения (шаг галопом в сторону). Общеразвивающие упражнения с предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг) и т.д.).

Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Мышеловка», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Вызов номеров», «Два мороза», «Метко в цель», «Третий лишний», «Веселые старты».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед); остановка в шаге и прыжком; ловля и передача мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Попади в обруч», «Школа мяча»

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

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

Игры по выбору детей.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: скользющим с палками, передвижение на лыжах до 1,5 км.

Спуски: в высокой стойке с небольших склонов.

Подъем: «полуелочкой» с небольших склонов.

Торможение: падением.

Повторение техники передвижений изученных в 1 классе.

Контрольный норматив: бег на лыжах 1 км.

### **Президентские состязания**

Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Стигание и разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя».

### **Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**

“Ичотик-пышкой” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”), “Пышкой” (“Воробей”).

3

класс

### **Знания о физической культуре**

Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: равномерный, медленный бег (с высоким подниманием бедра, приставными шагами и т.д.) до 5-8 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1км, с ускорением на расстояние от 20 до 30 м; обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м; «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30 м).

Освоение навыков прыжков. Прыжки: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места и с разбега; в высоту с прямого разбега; тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием.

Освоение навыков метания. Метание: малого мяча с места, из положения стоя на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком на точность, дальность, заданное расстояние.

Контрольный норматив: бег на 30 м, бег на 1000 м; прыжки в длину с места; метание малого мяча на дальность.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; «мост» с помощью и самостоятельно; стойка на лопатках, кувырок вперёд, акробатические комбинации.

Упражнение на низкой гимнастической перекладине: вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке; по канату; перелезание через препятствия. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьба, повороты, упоры, сед и т.д.). Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки в парах; сочетание изученных шагов).

Контрольный норматив: подтягивание в висячем положении (мальчики, лежа согнувшись – девочки); наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

#### **Подвижные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Перестрелка».

На материале спортивных игр:

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

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

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

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



### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход без палок и с палками, прохождение дистанции до 2 км.

Спуски: в высокой стойке.

Подъемы: «лесенкой».

Поворот: переступанием в движении.

Торможение «плугом».

Контрольный норматив: ходьба на лыжах 1 км.

### **Президентские состязания**

Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя».

**Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**

“Сюрья дорын” (“У столба”), “Пышкой” (“Воробей”), “Тымон” (“Салки”).

4

класс

### **Знания о физической культуре**

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Мозг и нервная система, их значение и роль в физкультурной и спортивной деятельности. Органы дыхания, их роль во время движений и передвижений человека. Работа органов пищеварения. Самоконтроль, оценка и контроль самочувствия. Первая помощь при травмах.

### **Способы физической культуры**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы и бега. Бег: равномерный, медленный (с захлестыванием голени назад, спиной вперед), до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков. Прыжки: в длину с места и с разбега (согнув ноги); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием.

Освоение навыков метания. Метание: малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя, одна нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Контрольные нормативы: бег на 60 м, бег на 1000 м; прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения.

Акробатические упражнения: кувырок назад; 2-3 кувырка вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине, акробатические комбинации.

Опорный прыжок: через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (на гимнастической стенке

вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися), перемахи; гимнастические комбинации на перекладине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия. Опорный прыжок на гимнастического козла вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Передвижение по гимнастическому бревну (ходьба, повороты, прыжки, выпады и т. д.). Танцевальные упражнения (русский медленный шаг, I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев).

Контрольные нормативы: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

### **Подвижные игры**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», «Веселые старты», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка», «Ноги на весу».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», варианты игры в футбол.

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

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

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

Игры по выбору детей.

### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы на лыжах.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2,5 км.

Спуски: в низкой стойке с пологих склонов.

Подъемы: «елочкой».

Повороты: переступанием в движении.

Торможение: «упором».

Контрольный норматив: ходьба на лыжах 1 км.

### **Президентские состязания**

Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Стигание и разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места. Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя».

### **Этнокультурное содержание (ЭС): коми национальные игры**

“Коръяс” (“Олени”), “Йэртчэм” (“Ведущий”), “Синтõм горань” (“Жмурки”), “Дадь вомон чеччалом” (“Прыжки через нарты, сани”.

## 12. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Название раздела с указанием количества часов	Содержание раздела	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1 класс (66 ч)</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре (7 ч)</b>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, физкультминутки (физкультпаузы), физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах и их значение в жизни человека.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований организации мест занятий, к инвентарю, к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Находят особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют значение физкультминутки (физкультпаузы) для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности, влияние утренней зарядки</p>

		<p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	
--	--	--	--

			<p>на самочувствие и работоспособность человека. Их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> <p>Руководствуются правилами организации мест занятий, выбора инвентаря, обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к организации мест занятий, выбора инвентаря, к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
--	--	--	---

#### Что надо уметь

<b>2</b>	<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание (13 ч)</b></p>	<p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при</p>
----------	---	--	---

		<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м).</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; запрыгивание на горку из гимнастических матов и спрыгивание с нее; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия.</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах.</p> <p>Преодоление естественных</p>	<p>этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p>
--	--	--	--

		<p>препятствий.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. В горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения, стоя грудью в направлении метания.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p>Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов в цель (правой и левой рукой).</p>	
3	<b>Бодрость, грация, координация (12 ч)</b>	<p>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.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>координационных способностей. Упоры; группировки; седы; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в вися: стоя; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба и повороты по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	--



		<p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>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 в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p>	
4	<b>Играем все! ( 18 ч)</b>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-</p>

	<p>пространстве. Подвижные игры «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Круговая эстафета», «Прыгающие воробышки».</p> <p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Точно в мишень», «Точный расчет», «Кто дальше бросит».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Удары по мячу. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции,</p>	<p>вместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
--	--	---

		<p>ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Точная передача», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>Игры по выбору детей.</p>	
5	<b>Все на лыжи! (12 ч)</b>	<p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Торможение падением. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
6	<b>Президентские состязания (2 ч)</b>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Прыжки в длину с меча. Наклон туловища из положения сидя. Поднимание туловища «лежа на спине».</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
7	<b>ЭС: коминациональные игры</b>	<p>«Коді сероктас?» («Кто засмеется?»), «Гизь-гизь, горань» («Колечко»), «Шырон-</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со</p>

	(2ч)	пельосон” (“Мышь и угол”)	<p>сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
<b>2 класс (68 ч)</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре (6ч)</b>	<p>Современные Олимпийские игры: исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).</p> <p>Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие</p> <p>Строение тела человека, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют значения слов «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «равновесие». Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>

		<p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</p> <p>Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей.</p> <p>Пища и питательные вещества. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p> <p>Вода и питьевой режим.</p>	<p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
2	<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание (12 ч)</b></p>	<p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения,</p>

		<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Высокий старт с последующим ускорением. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60 м).</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных</p>	<p>контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений</p>
--	--	--	---

		<p>предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах.</p> <p>Преодоление естественных препятствий.</p> <p>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; бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность (правой и левой рукой)</p>	
3	<b>Бодрость, грация, координация (18 ч)</b>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных,</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и</p>

		<p>силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Упражнения с упорами .Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев; кувырок в сторону, выполнение простых комбинации.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p>	<p>составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>
--	--	---	--



		<p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Освоение строевых упражнений. 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!».</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---	---

		<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	
4	<b>Играем все! (14 ч)</b>	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Мышеловка», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Вызов номеров», «Два мороза», «Третий лишний», «Веселые старты». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры: «Метко в цель», «Веселые старты». Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

		<p>ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой, ногой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Волна», «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p>	
5	<b>Все на лыжи! (14 ч)</b>	<p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p>

		ходов. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палками. Подъёмы («полуелочкой») и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Торможение падением.	
6	<b>Президентские состязания (2ч)</b>	Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Прыжки в длину с меча. Наклон туловища из положения сидя. Поднимание туловища «лежа на спине».	Выполняют упражнения на результат
7	<b>ЭС: коми национальные игры (2ч)</b>	“Ичотик-пышкой” (“Маленький воробышек”); “Ошкысь” (“В медведя”), “Пышкой” (“Воробей”).	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
<b>3 класс ( 68 ч)</b>			

1	<b>Знания о физическо й культуре (7 ч)</b>	<p>Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Укрепление здоровья средствами закаливания.</p> <p>Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</p>	<p>Узнают о видах физических упражнений, и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Устанавливают связь физических упражнений между трудовой и военной деятельностью. Указывают, чем они отличаются.</p> <p>Измеряют ЧСС до и после нагрузки.</p> <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>
2	<b>Бег, ходьба, прыжки, метание (16 ч)</b>	<p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых</p>

	<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; много-разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см;</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и</p>	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включаю беговые прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
--	---	--

координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.

**Самостоятельные занятия.**  
Равномерный бег до 12 мин.  
Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).  
Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в

		цель (правой и левой рукой)	
3	<p><b>Бодрость, грация, координация (20 ч)</b></p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, закаливание.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; «мост» с помощью и самостоятельно; стойка на лопатках, кувырок вперёд.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату; перелезание через препятствия.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности</p>



		<p>1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	
4	Играем все! (13 ч)	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Космонавты».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>

		<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Перестрелка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры на материале спортивных игр:</p> <p>футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».</p> <p>баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»</p> <p>волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
--	--	---	---

		<p>способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	
5	Все на лыжи! (8 ч)	<p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении.</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>
6	Президентские состязания (2ч)	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Прыжки в длину с места. Наклон туловища из положения сидя. Поднимание туловища «лежа на спине».</p>	<p>Выполняют упражнения на результат</p>
7	ЭС: коминациональные игры (2ч)	<p>“Сюрья дорын” (“У столба”), “Пышкай” (“Воробей”), “Тымон” (“Салки”)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

			совместной игровой деятельности
<b>4 класс ( 68 ч)</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физическо й культуре (6 ч)</b>	<p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p> <p>Мозг и нервная система, их значение и роль в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p> <p>Органы дыхания, их роль во время движений и передвижений человека.</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</p> <p>Самоконтроль. Оценка и контроль самочувствия. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p> <p>Узнают о местонахождении головного и спинного мозга. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Узнают, как возникают положительные и отрицательные эмоции.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. Получают представление о работе органов дыхания. Узнают о важности занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи. Знакомятся с понятием «физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия» в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц). Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС до, во время и после физических нагрузок).</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).</p> <p>Учатся тестировать физические (двигательные) способности (качества): скоростные, координационные, силовые, выносливость, гибкость.</p> <p>Результаты контрольных упражнений</p>

		<p>Первая помощь при травмах .Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».</p> <p>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
2	<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание (20 ч)</b></p>	<p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с захлестыванием голени назад, спиной вперед.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую</p>

		<p>8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м.</p>	<p>нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
--	--	--	--

		<p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>	
3	<p><b>Бодрость, грация, координация ( 17 ч )</b></p>	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Кувырок назад; 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных</p>

	<p>висе, поднимание ног в висе. Перемахи.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p> <p>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p>Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт</p>	<p>прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
--	---	---



		<p>учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>	
4	<p><b>Играем все! (13 ч)</b></p>	<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Подвижная цель», «Веселые старты», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка», «Ноги на весу».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры на материале спортивных игр:</p> <p>футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Подвижная игра «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», варианты игры в футбол</p> <p>баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>

		<p>мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Мини-гандбол»</p> <p>волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Мини-волейбол»</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ходьбы и бега на лыжах, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	
5	<b>Все на лыжи! (12 ч)</b>	<p>Освоение техники лыжных ходов. Спуски в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>

### **13. Критерии оценивания планируемых результатов обучения**

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

#### **Характеристика отметок по основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **Характеристика отметок по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

##### **1 класс:**

Безотметочное оценивание обучающихся.

##### **2-3 классы:**

«5» – выполнение заданий учителя в полную силу, организованно, без замечаний

«4» – выполнение двигательных заданий учителя в полную силу, но с организационными замечаниями;

«3» – выполнение заданий не в полную силу и с организационными замечаниями.

Оценка «2» здесь также недопустима.

##### **4 класс:**

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

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

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но

ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

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

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

### **Аттестация за год**

-Годовая оценка по предмету определяется на основании четвертных (полугодовых) оценок и оценки за промежуточную аттестацию.

-Оценка «5» за год выставляется при наличии всех отметок «5», а также возможны варианты:

I	II	III	IV	год
4	5	5	5	5
4	4	5	5	5
5	4	4	5	5

-Оценка «4» за год выставляется при наличии всех отметок «4» при отсутствии неудовлетворительных оценок, а также возможны варианты:

I	II	III	IV	год
5	4	4	4	4
3	4	4	4	4
3	3	4	4	4
4	3	3	4	4

-Оценка «3» за год выставляется при наличии всех оценок «3», а также возможны варианты:

I	II	III	IV	год
3	3	3	4	3
2	3	3	3	3
3	3	3	2	3
2	2	3	3	3

-Оценка «2» за год выставляется при наличии трех неудовлетворительных оценок.

#### 14. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

##### Уровень физической подготовленности 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

В программе отражена система оценивания учебных достижений младших школьников в условиях безотметочного обучения.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Метание малого мяча	23	18	13	17	12	7
Челночный бег 3x10(сек)	9.1	9.7	10.4	9.7	10.4	11.2
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Лыжные гонки 1 км	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи нормативов физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Прыжок в длину с места, (см)	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Метание малого мяча (м)	27	22	17	19	15	10
Подтягивание в висе, кол-во раз (согнувшись-девочки)	5	4	3	12	8	5
Наклон вперед сидя (см)	6	5	4	8	7	6

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
---------------------------------	------	------	------	------	------	------

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи нормативов физической подготовленности

4

класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Прыжок в длину с места (см)	155	145	125	150	135	115
Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Метание малого мяча (м)	31	26	22	20	16	13
Подтягивание в висе лежа, (согнувшись), кол-во раз	6	4	3	18	15	10
Наклон вперед сидя (см)	7	6	5	9	8	7
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи нормативов физической подготовленности

#### Формирование универсальных учебных действий:

##### *Личностные УДД*

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

##### *Коммуникативные УДД*

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### *Регулятивные УДД*

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.

- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

*Общеучебные:*

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## **15. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методический комплект:** Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.

**Учебно-лабораторное оборудование:**

Легкая атлетика: планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, гранаты, малые мячи (150г).

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое низкое, козёл гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, турник, канат для лазанья, мост гимнастический подкидной, маты гимнастические, мяч набивной, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, гимнастические кольца.

Лыжная подготовка: лыжи, палки, лыжные ботинки.

Подвижные игры: мяч (теннисный), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), конусы, баскетбольный щит с кольцом, волейбольная сетка, насос для мячей.





Календарно - тематическое планирование

1

класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Виды учебной деятельности			Дата
<b>1 класс (66ч)</b>				Личностные УУД Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	План Факт
<b>Легкая атлетика (6ч)</b>							
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики и ф.к. Освоение навыков ходьбы и бега. Освоение навыков бега. Бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед)	Учатся правильному выполнению правил техники безопасности. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Учатся правильному передвижению по залу змейкой, по кругу, спиной вперед. Запоминают команды учителя. Описывают технику выполнения бега, осваивают её самостоятельно,	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; - формирования мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Ученик должен	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. Умение с достаточной полнотой и точностью	Целеполагание - как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. планирование определения последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения	

			<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>	<p>задаваться вопросом: Какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать. Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; Прогнозирование – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p>	
2	2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Преодоление препятствий. Равномерный бег до 3-4 мин</p>	<p>Учатся правильному переходу с ходьбы на бег и наоборот. Преодолевают препятствия в виде палок мячей и т.д. Подбирают правильный темп бега</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и</p>	<p>Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению</p>	

				<p>критериев успешности учебной деятельности. Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; - формирования мотивов достижения и социального признания.</p>	<p>строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>препятствий. Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
3	3	<p><b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива бег на 1000 м (без учета времени)</p>	<p>Преодолевают длинную дистанцию с правильным распределением сил</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя</p>	<p>Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его</p>	<p><i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p>	

				из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	действий;		
4	4	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением, с поворотами. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки в длину с места и с разбега	Осваивают технику прыжков в форме игры. Осваивают и описывают технику прыжков в длину с места и с разбега. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
5	5	<b>Легкая атлетика.</b> Запрыгивание на горку из гимнастических матов и спрыгивание с нее. Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места	Осваивают технику запрыгивания и спрыгивания на маты соблюдая технику безопасности. Учатся прыгать в длину максимально далеко	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.  <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,	

				Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать.		осознание качества и уровня усвоения.	
6	6	<b>Легкая атлетика.</b> Броски большого мяча (0,5 кг) двумя руками вперёд-вверх от груди из положения стоя на дальность. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м	Описывают технику выполнения бросковых упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; - формирования мотивов достижения и социального признания.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.	
<b>Коми национальные игры (2ч)</b>							
7	1	<b>Коми национальные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках по	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют	Формирование ценностных ориентиров и	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;	

		коми национальным играм. Разучивание игры “Коді сероктас?” (“Кто засмеется?”) ЭС	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	смыслов учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля.	
8	2	<b>Коми национальные игры.</b> Разучивание игр “Гизь-гизь, горань” (“Колечко”), “Шырон-пельосон” (“Мышь и угол”) ЭС	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
9	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

		здоровья человека.	процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	моральный выбор.			
<b>Подвижные игры (6ч)</b>							
<b>10</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игр «У медведя во бору», «Раки», «Тройка»	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают правила игры. Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий. Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий .	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</i>	



				тем, что побуждает деятельность			
11	2	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
12	3	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Оценка – выделение и</i>	

						осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
13	4	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игры «Через холодный ручей», «Прыгающие воробышки», «Становись — разойдись», «Смена мест», «Не оступись», «Пятнашки»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
14	5	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и	

			сверстниками в процессе совместной игровой деятельности		определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	
15	6	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Круговая эстафета»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. Ориентация на понимание причин успеха в учебной	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	

				критериев успешности учебной деятельности.	деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.		
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
<b>16</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> История развития физической культуры и первых соревнований	Сравнивают физкультуру испорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Находят особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	

Гимнастика с основами акробатики (6ч)						
17	1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики с основами акробатики. Освоение строевых упражнений</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил техники безопасности. Осваивают основную стойку; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p><i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</p>
18	2	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с большими мячами. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Совершенствование техники упоров</p>	<p>Осваивают ОРУ с большим мячом. Разучивают виды упоров и осваивают их технику. Совершенствуют технику выполнения упоров различным способом в измененных условиях. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>

			ошибки				
19	3	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Седы (на пятках, углом). Совершенствование техники различных положений седа	Осваивают ОРУ с гимнастической палкой. Разучивают виды седов и осваивают их технику выполнения. Совершенствуют технику выполнения седов различным способом в измененных условиях. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
20	4	Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с малыми мячами. Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Совершенствование техники различных положений группировки	Осваивают ОРУ с малыми мячами. Разучивают и осваивают технику выполнения группировки. Совершенствуют технику выполнения группировки различным способом в измененных условиях. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае	

			друга и исправляют ошибки	успешности учебной деятельности.		расхождения эталона, реального действия и его результата.	
21	5	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с набивным мячом (1 кг). Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях	Осваивают ОРУ с набивным мячом. Разучивают и осваивают технику перекатов	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
22	6	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники перекатов. Совершенствование техники акробатических упражнений	Совершенствуют технику выполнения перекатов различным способом в измененных условиях. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки. Самостоятельно описывают технику акробатических	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

			упражнений. Оказывают помощь сверстникам при выполнении акробатических упражнений, анализируют их технику				
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
<b>23</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Определяют значение ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания в жизни человека. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия .	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>	
<b>Подвижные игры (6ч)</b>							
<b>24</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игр «Точно в мишень», «Кто дальше бросит»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>	



25	2	<p><b>Подвижные игры.</b> Игры по выбору детей на основе изученного материала</p>	<p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
26	3	<p><b>Подвижные игр (футбол).</b> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Игра «Точная передача»</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	

27	4	<p><b>Подвижные игры (футбол).</b> Ведение мяча (правой, левой ногой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
28	5	<p><b>Подвижные игры (баскетбол).</b> Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества</p>	

						и уровня усвоения.	
29	6	<b>Подвижные игры (баскетбол).</b> Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
30	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Режим дня, его содержание и правила планирования.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия .	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>							
31	1	<b>Лыжная подготовка.</b>	Объясняют назначение понятий и	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и	

		Инструктаж по т.б. на уроках по лыжной подготовке. Организующие команды и приемы на лыжах	терминов, относящихся к бегу на лыжах. Учатся переноске и надеванию лыж	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия .	осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
32	2	<b>Лыжная подготовка.</b> Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками	Осваивают и описывают технику ступающего шага без палок на лыжах на равнинных участках. Описывают технику ступающего шага с палками на лыжах на равнинных участках	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение	

33	3	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники передвижения ступающим шагом	Передвигаются на лыжах по лыжной трассе с изменяющимся рельефом. Выявляют и устраняют ошибки прохождения ступающим шагом	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
34	4	<b>Лыжная подготовка.</b> Скольльзящий шаг без палок. Скольльзящий шаг с палками. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	Осваивают и описывают технику скользящего шага без палок на лыжах на равнинных участках. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Выявляют и устраняют ошибки прохождения скользящим шагом	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
35	5	<b>Лыжная подготовка.</b>	Передвигаются по равнинной местности	Ориентация на понимание причин	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение	

		Передвижение на лыжах до 1 км	под руководством учителя и самостоятельно	успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
36	6	<b>Лыжная подготовка.</b> Спуск в основной стойке без палок под уклон. Спуск в основной стойке с палками под уклон	Осваивают и описывают технику преодоления спуска в основной стойке без палок. Осваивают и описывают технику преодоления спуска в основной стойке с палками	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

37	7	<p><b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники преодоления спуска в основной стойке</p>	<p>Преодолевают уклоны различной крутизны. Выявляют и устраняют ошибки прохождения уклонов</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
38	8	<p><b>Лыжная подготовка.</b> Подъем ступающим шагом под уклон. Совершенствование техники преодоления подъемов ступающим шагом под уклон</p>	<p>Осваивают и описывают технику преодоления подъема ступающим шагом. Выявляют и устраняют ошибки преодоления подъемов ступающим шагом</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное</p>	

				словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.		разрешение конфликтов.	
39	9	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем скользящим шагом под уклон. Совершенствование техники преодоления подъемов скользящим шагом под уклон	Осваивают и описывают технику преодоления подъема скользящим шагом. Преодолевают подъем скользящим шагом в измененных условиях. Выявляют и устраняют ошибки	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
40	10	<b>Лыжная подготовка.</b> Повороты переступанием на месте.	Осваивают и описывают технику преодоления поворота переступанием. Преодолевают	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и	



		Совершенствование техники поворотов переступанием	поворот в измененных условиях. Выявляют и устраняют ошибки		определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
41	11	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение падением. Совершенствование техники торможения падением	Осваивают и описывают технику торможения падением. Выполняют торможение на сложных рельефах трассы	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
42	12	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники передвижения на	Передвигаются по местности с изменяющимся рельефом самостоятельно	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в	

		лыжах до 1 км		результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
<b>43</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	Руководствуются правилами организации мест занятий, выбора инвентаря, обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к организации мест занятий, выбора инвентаря, к одежде и	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

			обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью				
<b>Подвижные игры (6 ч)</b>							
<b>44</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игр «Мяч водящему», «Мяч в корзину»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>	
<b>45</b>	<b>2</b>	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>	

46	3	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Кто дольше прокатится», «На буксире»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
47	4	<b>Подвижные игры.</b> Игры по выбору детей на основе изученного материала	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
48	5	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Точный расчет», «Кто дальше»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и	

		бросит», «Брось — поймай», «Выстрел в небо»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
49	6	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй»	Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
50	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Утренняя зарядка,	Определяют значение физкультминутки (физкультпаузы) для профилактики утом-	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и	

		<p>физкультминутки (физкультпаузы), физические упражнения и подвижные игры на удлинённых перемещениях, их значение в жизни человека.</p>	<p>ления в условиях учебной и трудовой деятельности, влияние утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека. Их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями</p>	<p>самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (6ч)</b>							
<b>51</b>	<b>1</b>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики с основами акробатики. Упражнения в висячем положении с обручем. Совершенствование техники упражнений в висячем положении</p>	<p>Разучивают и осваивают технику висов различным способом (стоя; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках). Осваивают ОРУ с обручем. Совершенствуют технику выполнения упражнений в висячем положении в измененных условиях. Смотрят правильность</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	

			выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки, соблюдают правила безопасности				
52	2	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с флажками. Виды лазанья, перелезания. Совершенствование видов лазанья, перелезания	Осваивают ОРУ с флажками. Осваивают и описывают технику видов лазанья, перелезания по гимнастической стенке и канату, по гимнастической скамейке через горку матов, через гимнастического коня; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Совершенствуют технику выполнения видов лазанья, перелезания в измененных условиях. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

			друга и исправляют ошибки. Проходят полосу препятствий. Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений, анализируют их технику				
53	3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ без предметов на месте. Передвижения по гимнастической скамейке. ОРУ без предметов в движении. Повороты на гимнастической скамейке	Осваивают ОРУ без предметов на месте. Осваивают технику ходьбы по скамейке, учатся перешагивать через предметы, правильные стойки (на носках, на одной ноге). Развивают чувство равновесия. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки. Осваивают ОРУ без предметов в движении. Осваивают технику поворотов на гимнастической скамейке, учатся перешагивать через предметы. Развивают чувство равновесия.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>	



			Смотрят правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки				
54	4	<b>Гимнастика основами акробатики.</b> Совершенствование техники передвижения и поворотов по гимнастической скамейке	с Совершенствуют технику передвижения и поворотов в измененных условиях (с закрытыми глазами, повороты при ходьбе и т.д.). Развивают чувство равновесия. Смотрят правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
55	5	<b>Гимнастика основами акробатики.</b> Танцевальные упражнения (шаг с прискоком, приставные шаги). Совершенствование техники танцевальных упражнений. Сдача контрольного норматива наклон	с Осваивают технику танцевальных шагов. Оказывают помощь сверстникам в выполнении упражнений, анализируют их технику. Совершенствуют технику выполнения танцевальных шагов. Развивают чувство равновесия. Смотрят	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание	

		вперед не сгибая ног в коленях	правильность выполнения упражнения друг у друга и исправляют ошибки. Сдают норматив на результат	ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.		учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения	
56	6	<b>Гимнастика основами акробатики.</b> Сдача контрольного норматива подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Сдают норматив на результат	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
57	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

			тестового задания «Проверь себя»	деятельность, ради чего она осуществляется.			
<b>Президентские состязания (2ч)</b>							
<b>58</b>	<b>1</b>	<b>Президентские состязания.</b> Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места	Выполнение упражнений на результат	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>59</b>	<b>2</b>	<b>Президентские состязания.</b> Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя»	Выполнение упражнений на результат	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>Легкая атлетика (7ч)</b>							

60	1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики Медленный бег до 3-4 мин. Эстафета «Смена сторон»	Подбирают правильный темп бега, соблюдая технику безопасности. Учатся бегать без остановки 3-4 мин. Узнают правила игры-эстафеты «Смена сторон»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
61	2	<b>Легкая атлетика.</b> Кросс по слабопересечённой местности до 1 км с ускорениями от 10 до 15м	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Учатся максимально увеличивать скорость на определенных участках	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
62	3	<b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива бег на 30 м	Бегут на время с максимальной скоростью. Учатся максимально быстро преодолевать короткую дистанцию. Выявляют и	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	

			устраняют характерные ошибки	словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	участников, способов взаимодействия.	конструктивное разрешение конфликтов.	
63	4	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники ходьбы и бега	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и в беге. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и в беге для развития координационных способностей	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
64	5	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в длину с высоты до 30 см. Преодоление естественных препятствий.	Учатся правильно прыгать с высоты до 30 см. Преодолевают различные препятствия применяя прыжковые навыки	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
65	6	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование	Включают прыжковые упражнения в	Формирование ценностных	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Оценка</i> – выделение и осознание	

		техники прыжков	различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
66	7	<b>Легкая атлетика.</b> Метание малого мяча с места горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Совершенствование техники бросков и метания	Описывают технику выполнения метательных упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

				деятельности.			
--	--	--	--	---------------	--	--	--

2

класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Виды учебной деятельности			Дата
2 класс ( 68 ч.)				Личностные УУД Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	План Факт
<b>Легкая атлетика (6 ч.)</b>							
1	1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики и ф.к. Освоение навыков ходьбы и бега. Бег с изменением направления движения, длины и частоты шагов	Учатся правильному выполнению правил техники безопасности. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Внутренняя позиция школьника	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально	<i>Целеполагание</i> - как постановка учебной задачи <i>Планирование</i> определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; <i>прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; <i>саморегуляция</i> как способность к	

			сокращений. Описывают технику выполнения бега, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		значимой и социально оцениваемой деятельности Ученик должен задаваться вопросом: Какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать.	мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.	
2	2	<b>Легкая атлетика.</b> Высокий старт с последующим ускорением от 10 до 20м . Челночный бег 3x5 м, 3x10 м.	Осваивают технику высокого старта и ускорения. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику челночного бега. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	



				между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.			
3	3	<b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места и с разбега.	Выполняют челночный бег в максимальном темпе на результат. Описывают и осваивают технику выполнения прыжков в длину, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
4	4	<b>Легкая атлетика.</b> Освоение навыков прыжков (на месте и с поворотом 180°, по разметкам). Сдача контрольного норматива бег на 30	Описывают и осваивают технику выполнения прыжков, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	

		м.	освоения. Бегут на время с максимальной скоростью на результат	словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	участников, способов взаимодействия.	конструктивное разрешение конфликтов.	
5	5	<b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.	Прыгают в длину на результат максимально далеко. Осваивают различные виды прыжков на скакалке	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
6	6	<b>Легкая атлетика.</b> Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из положения стоя, на дальность. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя на заданное расстояние.	Описывают технику выполнения бросков, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метания, осваивают	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

			её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.				
<b>Коми национальные игры (2ч)</b>							
<b>7</b>	<b>1</b>	<b>Коми национальные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках по коми национальным играм. Разучивание игры “Пышкой” (“Воробей”) ЭС	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>8</b>	<b>2</b>	<b>Коми национальные игры.</b> Разучивание игр “Ичотик-пышкой” (“Маленький воробышек”), “Ошкысь” (“В медведя”) ЭС	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

				деятельности.			
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
<b>9</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Современные Олимпийские игры: исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Подвижные игры (5 ч.)</b>							
<b>10</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры (футбол).</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Остановка катящегося мяча	Учатся правильному выполнению правил техники безопасности. Описывают технику остановки	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его	

		внутренней частью стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	катящегося мяча, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча (приставными шагами правым и левым боком по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек бег спиной вперед левой и правой ногой в движении по прямой; шагом и бегом). Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	способов взаимодействия.	результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>11</b>	<b>2</b>	<b>Подвижные игры (баскетбол).</b> Специальные передвижения без	Описывают технику специальных передвижений без мяча в стойке	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,	

		<p>мяча в стойке баскетболиста.</p> <p>Разучивание игры «Мяч среднему».</p> <p>Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча.</p> <p>Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p>	<p>баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед), осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Осваивают технику остановки в шаге и прыжком.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Описывают технику ловли и передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Осваивают технику бросков. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их</p>	<p>деятельности.</p>	<p>сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>осознание качества и уровня усвоения.</p>	
--	--	--	--	----------------------	--	--	--

			самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.				
<b>12</b>	<b>3</b>	<b>Подвижные игры (баскетбол).</b> Ведение мяча на месте и в движении. Разучивание игр «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». «Попади в обруч», «Школа мяча».	Осваивают технику ведения по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>13</b>	<b>4</b>	<b>Подвижные игры (волейбол).</b> Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения — подбрасывание мяча	Осваивают подводящие упражнения. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

		на заданную высоту и расстояние от туловища. Разучивание игры «Волна».	Осваивают технику подбрасывания мяча на заданную высоту и расстояние.	успешности учебной деятельности.			
14	5	<b>Подвижные игры.</b> Игры по выбору детей на основе изученного материала. Разучивание игр «Неудобный бросок», «У кого меньше мячей».	Используют подвижные игры для активного отдыха, для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Осваивают правила подвижных игр выявляют и устраняют типичные ошибки.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
15	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота,	Определяют значения слов «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «равновесие». Дают ответы на	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального	



		выносливость, гибкость, равновесие.	вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	участников, способов взаимодействия.	действия и его результата.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (9 ч.)</b>							
<b>16</b>	<b>1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики с основами акробатики. Освоение строевых упражнений. ОРУ с большими мячами. Упражнения с упорами.	Учатся правильному выполнению правил техники безопасности. Осваивают 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!». Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

			Изучают новые виды упоров. Осваивают технику выполнения упоров.				
17	2	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники упоров. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках согнув ноги.	Описывают технику упоров и оказывают помощь сверстникам, соблюдая правила безопасности. Осваивают технику выполнения стойки на лопатках.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
18	3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги. ОРУ с малыми мячами. Кувырок вперед.	Описывают технику стойки на лопатках и оказывают помощь сверстникам, соблюдая правила безопасности. Узнают что такое «кувырок вперед». Осваивают технику выполнения упражнения кувырок вперед.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
19	4	<b>Гимнастика с основами</b>	Узнают что такое «кувырок в	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися	

		<b>акробатики.</b> Кувырок в сторону.	сторону». Осваивают технику выполнения упражнения кувырок в сторону	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>20</b>	<b>5</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники упражнения кувырок вперед и в сторону.	Описывают технику кувырков, оказывают помощь сверстникам, соблюдая правила безопасности	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>21</b>	<b>6</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев.	Осваивают и описывают технику выполнения из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

				критериев успешности учебной деятельности.	способов взаимодействия.		
22	7	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники выполнения из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперёд в упор присев.	Анализируют технику выполнения, оказывают помощь сверстникам, соблюдая правила безопасности	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
23	8	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений.	Описывают технику акробатических упражнений, анализируют их выполнение	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
24	9	<b>Гимнастика с</b>	Составляют	Смыслообразование,	Планирование	Планирование общей	

		<b>основами акробатики.</b> Выполнение простых акробатических комбинаций.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений	т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
25	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Строение тела человека.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу-				

			<p>дистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>				
<b>Подвижные игры (4 ч.)</b>							
<b>26</b>	<b>1</b>	<p><b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игры «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок?», «Что изменилось?».</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают правила игры. Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ориентация на понимание причин успеха в учебной</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения</p>	

				<p>деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе</p>		<p>эталона, реального действия и его результата.</p>	
27	2	<p><b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p>	<p>Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	

				деятельности.			
28	3	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Мышеловка».	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
29	4	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Игры по выбору детей на основе изученного материала.	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение	



				учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.		конфликтов.	
<b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>							
<b>30</b>	<b>1</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по т.б. на уроках по лыжной подготовке. Организуемые команды и приемы на лыжах. Скользкий шаг с палками.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Учатся переноске и надеванию лыж. Осваивают технику передвижения скользящим шагом с палками под руководством учителя.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>31</b>	<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение техники скользящего шага.	Описывают технику скользящим шагом самостоятельно, выявляют и	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и	

		Совершенствование техники скользящего шага.	устраняют ошибки. Анализируют технику передвижения на лыжах.	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
32	3	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах до 1,5 км. Спуск в высокой стойке с небольших склонов.	Проходят заданную дистанцию ранее изученными способами. Осваивают технику преодоления спуска в высокой стойке под руководством учителя.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
33	4	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение и совершенствование техники преодоления спуска в высокой стойке с	Описывают технику преодоления спуска в высокой стойке самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Анализируют	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

		небольших склонов.	технику преодоления спуска в высокой стойке.		участников, способов взаимодействия.		
34	5	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъем «полуелочкой» с небольших склонов. Повторение техники преодоления подъема «полуелочкой» с небольших склонов.	Осваивают технику преодоления подъема «полуелочкой» с небольших склонов под руководством учителя. Описывают технику преодоления подъема «полуелочкой» с небольших склонов самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
35	6	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники преодоления «полуелочкой» с небольших склонов. Совершенствование передвижение на лыжах до 1,5 км.	Анализируют технику преодоления подъема «полуелочкой» с небольших склонов. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

36	7	<b>Лыжная подготовка.</b> Техника торможения падением.	Осваивают технику торможения падением под руководством учителя. Описывают технику торможения падением самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
37	8	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники торможения падением.	Анализируют технику торможения падением. Выполняют на сложных рельефах трассы	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
38	9	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение техники передвижения ступающим шагом.	Выполняют передвижение на сложных рельефах трассы. Взаимодействуют со сверстниками. Анализируют	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального	

			технику передвижения	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	участников, способов взаимодействия.	действия и его результата.	
39	10	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение техники преодоления подъемов ступающим шагом.	Выполняют преодоление подъемов на сложных рельефах трассы. Взаимодействуют со сверстниками. Анализируют технику передвижения	Смыслообразование, т. е. установление	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;	
40	11	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение техники поворотов переступанием на месте.	Выполняют повороты на сложных рельефах трассы. Взаимодействуют со сверстниками. Анализируют технику передвижения	обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
41	12	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение техники преодоления	Выполняют преодоление спусков на сложных рельефах трассы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и	

		спусков в основной стойке без палок и с палками.	Взаимодействуют со сверстниками. Анализируют технику передвижения	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
42	13	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижение на лыжах различным способом.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
43	14	<b>Лыжная подготовка.</b> Контрольный норматив бег на лыжах 1км.	Проходят на лыжах дистанцию длиной 1км с максимальной скоростью на результат	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение	

				побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	взаимодействия.	конфликтов.	
<b>Подвижные игры ( 4 ч.)</b>							
<b>44</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игр «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках).	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>45</b>	<b>2</b>	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). Игры на лыжах по выбору детей на основе изученного материала.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Организуют и	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

			проводят совместно со сверстниками подвижные игры на лыжах, осуществляют судейство.				
46	3	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание эстафеты «Веселые старты». Разучивание игр «Гонка мячей», «Бросок ногой».	Осваивают правила эстафеты, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
47	4	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Вызов номеров», «Два мороза».	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	



			процессе совместной игровой деятельности	словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	участников, способов взаимодействия.	конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>Знания о физической культуре (1ч)</b>							
48	1	<b>Знания о физической культуре.</b> Органы чувств.	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Узнают роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>	

			вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников				
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 9 ч)</b>							
<b>49</b>	<b>1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики с основами акробатики. Упражнения в висе.	Описывают технику гимнастических упражнений в висе (на согнутых руках, стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>50</b>	<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствование техники упражнений в висе.	Анализируют технику выполнения упражнений	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

				осуществляется.			
<b>51</b>	<b>3</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Преодоление полосы препятствий с разнообразными видами лазанья, перелезания, переползания на различных снарядах.	Осваивают и описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Преодолевают полосу препятствий. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>52</b>	<b>4</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Передвижение по бревну (ходьба, перешагивания через предметы).	Осваивают технику передвижения по гимнастическому бревну, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

				деятельность, ради чего она осуществляется.			
53	5	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Повороты на гимнастическом бревне. Сдача контрольного норматива подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	Осваивают технику поворотов на гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Сдают норматив на результат	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
54	6	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники передвижения и поворотов на гимнастическом бревне.	Описывают технику передвижений на гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
55	7	<b>Гимнастика с основами</b>	Описывают технику танцевальных	Ориентация на понимание причин	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых	

		<b>акробатики.</b> ОРУ с обручем. Танцевальные упражнения (шаг галопом в сторону).	упражнений и составляют комбинации из их числа	успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>56</b>	<b>8</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с флажками. Совершенствование танцевальных упражнений (шаг галопом в сторону).	Составляют комбинации из изученных шагов. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>57</b>	<b>9</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Сдача контрольного норматива наклон вперед, не сгибая ног	Сдают норматив на результат	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной	

		в коленях.		мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	цели, функций участников, способов взаимодействия.	деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
<b>58</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Пища и питательные вещества. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

Президентские состязания (2 ч)							
59	1	<b>Президентские состязания.</b> Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места.	Выполнение упражнений на результат	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
60	2	<b>Президентские состязания.</b> Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя».	Выполнение упражнений на результат	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
Подвижные игры (1 ч)							
61	1	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Метко в цель»,	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и	Формирование ценностных ориентиров и	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено	

		«Третий лишний».	устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	смыслов учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
<b>62</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Вода и питьевой режим.	Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями, тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>							
<b>63</b>	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики. Равномерный бег до 3-4 мин. Эстафета «Вызов номеров» .Медленный бег до	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают правила эстафеты. Выбирают	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и	



		3-4 мин. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).	индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают правила круговой эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых, при этом соблюдают правила безопасности.	самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.		способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
64	2	<b>Легкая атлетика.</b> Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование техники ходьбы и бега.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и в беге для развития координационных способностей.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
65	3	<b>Легкая атлетика. Промежуточная</b>	Преодолевают длинную	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися	

		<b>аттестация.</b>	дистанцию с правильным распределением сил на результат.	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>66</b>	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега. Прыжки через препятствия. Игры с прыжками с использованием скакалки.	Описывают и осваивают технику выполнения прыжков в высоту (до 40 см), выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Преодолевают препятствия, применяя навыки прыжков. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>67</b>	<b>5</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование	Включают прыжковые	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися	

		<p>техники прыжков. Совершенствование техники бросков и метания.</p>	<p>упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<p>ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
68	6	<p><b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Выполняют метание малого мяча на результат.</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>	

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Виды учебной деятельности			Дата
				Личностные УУД Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
<b>3 класс (68 ч)</b>				<b>Легкая атлетика ( 5 ч)</b>			
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетики и ф.к. Освоение навыков ходьбы и бега. Медленный бег (с высоким подни- манием бедра, приставными шагами и т.д.) до 5- 8 мин.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения беговых упраж- нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Внутренняя позиция школьника; учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности .	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	Описывают	Ориентация на	Планирование	<i>Коррекция –</i> внесение	

		Равномерный бег до 5-8 мин. Бег в коридоре 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м.	технику выполнения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
3	3	<b>Легкая атлетика.</b> Освоение навыков прыжков (на месте на одной и на двух ногах, с поворотом 180°, по разметкам). Сдача	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её с учителем и самостоятельно,	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,	

		контрольного норматива бег на 30 м. Прыжки в длину с места и с разбега.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бегут на результат короткую дистанцию с максимальной скоростью.	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	участников, способов взаимодействия.	осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
4	4	<b>Легкая атлетика.</b> Тройной и пятерной прыжок с места. Сдача контрольного норматива прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность и заданное расстояние.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют норматив на результат.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Планирование общей цели и пути её	

			<p>Описывают и осваивают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>		<p>достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>	
5	5	<p><b>Легкая атлетика.</b> Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком на точность.</p>	<p>Описывают и осваивают технику броска разными способами, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают и осваивают технику метания теннисного мяча разными</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	

			способами, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.				
<b>Коми национальные игры (2 ч)</b>							
<b>6</b>	<b>1</b>	<b>Коми национальные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках по коми национальным играм. Разучивание игры “Сюръя дорын” (“У столба”) ЭС	Осваивают правила подвижной игры, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>Коми национальные игры.</b> Разучивание игр “Пышкой” (“Воробей”), “Тымон” (“Салки”) ЭС	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня	



			деятельности		взаимодействия.	усвоения.	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Физические упражнения (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	Узнают о видах физических упражнений, и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Подвижные игры (5 ч)</b>							
<b>9</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры (футбол).</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Совершенствование техники удара по	Осваивают технику удара ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Планирование общей цели и пути её	

		мячу. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Разучивание игр «Передал — садись», «Передай мяч головой».	Анализируют технику выполнения удара по мячу. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Осваивают технику ведения мяча.	деятельность, ради чего она осуществляется.		достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
10	2	<b>Подвижные игры (баскетбол).</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные передвижения в баскетболе, остановка прыжком с двух шагов. Совершенствование техники передвижений и остановок.	Осваивают технику ловли и передачи мяча. Осваивают технику передвижений и остановок, выявляют и устраняют типичные ошибки. Анализируют технику выполнения передвижений и остановок.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
11	3	<b>Подвижные игры (баскетбол).</b>	Осваивают технику ведения мяча левой	Формирование ценностных ориентиров и	Планирование учебного	Планирование общей цели и	

		<p>Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Совершенствование техники ведения мяча. Бросок мяча с места.</p>	<p>и правой ногой в движении по прямой (шагом и бегом), вокруг стоек («змейкой»). Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Анализируют технику выполнения ведения мяча. Осваивают технику бросков мяча с места, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>смыслов учебной деятельности. Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>	
12	4	<b>Подвижные игры (баскетбол).</b>	Анализируют технику	Формирование ценностных ориентиров и	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и	

		Совершенствование техники броска мяча. Разучивание игр «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	выполнения бросков. Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>13</b>	<b>5</b>	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
<b>14</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Связь физических упражнений с трудовой и военной деятельностью.	Устанавливают связь физических упражнений между трудовой и военной деятельностью. Указывают, чем они отличаются. Дают ответы на вопросы к	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня	

			рисункам. Анализируют ответы своих сверстников		взаимодействия.	усвоения.	
<b>Гимнастика с основами акробатики (11 ч)</b>							
<b>15</b>	<b>1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики с основами акробатики. Освоение строевых упражнений.	Учатся правильному выполнению правил техники безопасности. Осваивают команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>16</b>	<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с большими мячами. Перекаты в группировке с	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Осваивают ОРУ с большими мячами.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей	

		последующей опорой руками за головой.	Узнают что такое «перекат» их виды. Осваивают технику выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой.	словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	функций участников, способов взаимодействия.	в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
17	3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники переката в группировке с последующей опорой руками за головой.	Описывают технику переката и оказывают помощь сверстникам, соблюдая правила безопасности. Анализируют выполнение и устраняют ошибки. Осваивают ОРУ с гимнастической палкой. Осваивают технику выполнения упражнения «мост» с помощью и самостоятельно.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
18	4	<b>Гимнастика с основами</b>	Осваивают ОРУ с гимнастической	Смыслообразование, т. е. установление	Планирование учебного	Планирование общей цели и	

		<b>акробатики.</b> ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» с помощью и самостоятельно.	палкой. Осваивают технику выполнения упражнения «мост» с помощью и самостоятельно.	обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивные разрешение конфликтов.	
<b>19</b>	<b>5</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники упражнения «мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ с малыми мячами. Стойка на лопатках.	Описывают технику «мост» с помощью и самостоятельно соблюдая правила безопасности. Анализируют выполнение и устраняют ошибки. Осваивают ОРУ с малыми мячами. Разучивают технику выполнения стойки на лопатках.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>20</b>	<b>6</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники стойка на лопатках.	Описывают технику стойки на лопатках, оказывают помощь сверстникам,	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей	

			соблюдая правила безопасности. Анализируют выполнение и устраняют ошибки	словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	функций участников, способов взаимодействия.	в совместной деятельности; конструктивные разрешение конфликтов.	
21	7	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Кувырок вперёд.	Осваивают технику выполнения упражнения кувырок вперед.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
22	8	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники кувырок вперёд.	Описывают технику выполнения упражнения кувырок вперед. Анализируют выполнение и устраняют ошибки	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивные разрешение конфликтов .	
23	9	<b>Гимнастика с основами</b>	Анализируют технику	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и	



		<b>акробатики.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений.	выполнения, оказывают помощь сверстникам, соблюдая правила безопасности	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>24</b>	<b>10</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические комбинации.	Описывают технику акробатических упражнений.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>25</b>	<b>11</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники акробатических комбинаций.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>						
<b>26</b>	<b>1</b>	<b>Знания физической культуре.</b> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Узнают что такое «физическая подготовка», какие бывают физические качества. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
<b>Подвижные игры (4 ч)</b>						
<b>27</b>	<b>1</b>	<b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игр «Парашютисты», «Овладей мячом», «Мяч ловцу».	Осваивают правила игры. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае

						расхождения эталона, реального действия и его результата.	
28	2	<b>Подвижные игры (волейбол).</b> Прием (снизу двумя руками) и передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Анализируют технику выполнения приема и передачи мяча.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
29	3	<b>Подвижные игры (волейбол).</b> Нижняя прямая подача. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Осваивают технику нижней прямой подачи. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Анализируют технику выполнения	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

			нижней прямой подачи.				
30	4	<b>Подвижные игры.</b> Разучивание игр «Не давай мяча водящему», «Борьба за мяч».	Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>Лыжная подготовка (17 ч)</b>							
31	1	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по т.б. на уроках по лыжной подготовке. Организующие команды и приемы на лыжах.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
32	2	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный	Осваивают технику передвижения на	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых	

		двухшажный ход без палок.	лыжах без палок под руководством учителя.	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
33	3	<b>Лыжная подготовка.</b> Попеременный двухшажный ход с палками.	Осваивают технику передвижения на лыжах с палками под руководством учителя.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
34	4	<b>Лыжная подготовка.</b> Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Описывают технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
35	5	<b>Лыжная</b>	Анализируют	Формирование	Планирование	<i>Оценка –</i>	

		<b>подготовка.</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют типичные ошибки.	ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>36</b>	<b>6</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции, применяя изученные хода.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>37</b>	<b>7</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Спуск в высокой стойке.	Осваивают технику преодоления спуска в высокой стойке под руководством учителя.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона,	

					взаимодействия.	реального действия и его результата.	
38	8	<b>Лыжная подготовка.</b> Закрепление техники преодоления спусков в высокой стойке.	Описывают технику преодоления спуска в высокой стойке самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
39	9	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники преодоления спусков в высокой стойке.	Анализируют технику преодоления спуска в высокой стойке.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
40	10	<b>Лыжная подготовка.</b> Подъемы «лесенкой».	Осваивают технику преодоления подъемов	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того,	

			«лесенкой» под руководством учителя.		сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
41	11	<b>Лыжная подготовка.</b> Повторение и совершенствование техники преодоления подъемов «лесенкой».	Описывают технику преодоления подъемов «лесенкой» самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Анализируют технику преодоления подъемов «лесенкой».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов. <i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
42	12	<b>Лыжная подготовка.</b>	Осваивают технику	Смыслообразование, т. е. установление	Планирование учебного	Планирование общей цели и	



		Поворот переступанием в движении.	прохождения поворотов под руководством учителя.	обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
43	13	<b>Лыжная подготовка.</b> Закрепление техники поворота переступанием в движении.	Описывают технику прохождения поворотов, выявляют и устраняют ошибки.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
44	14	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники поворота переступанием в движении.	Анализируют технику прохождения поворотов.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня	

					взаимодействия.	усвоения.	
<b>45</b>	<b>15</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Торможение «плугом».	Осваивают технику торможения «плугом» под руководством учителя.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
<b>46</b>	<b>16</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Закрепление и совершенствование техники торможения «плугом».	Описывают технику торможения «плугом», выявляют и устраняют ошибки	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>47</b>	<b>17</b>	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники	Варьируют способы передвижения на лыжах в зави-	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	Планирование общей цели и пути её достижения;	

		<p>передвижения на лыжах до 2 км. Сдача контрольного норматива ходьба на лыжах 1 км. Передвижение на лыжах различным способом.</p>	<p>симости от особенностей лыжной трассы. Проходят на лыжах дистанцию длиной 1км с максимальной скоростью на результат. Передвигаются на лыжах различным способом на основе изученных шагов.</p>	<p>деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>распределени е функций и ролей в совместной деятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. <i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
<b>48</b>	<b>1</b>	<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).</p>	<p>Измеряют ЧСС до и после нагрузки. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
<b>Подвижные игры (2 ч)</b>							

49	1	<p><b>Подвижные игры.</b> Инструктаж по т.б. на уроках подвижных игр. Разучивание игр «Быстрый лыжник», «Увертывайся от мяча», «За мной», «Догонялки на марше», «Защита укрепления». Игры на лыжах по выбору детей на основе изученного материала.</p>	<p>Осваивают правила подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха, для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i></p>	
50	2	<p><b>Подвижные игры.</b></p>	<p>Осваивают правила</p>	<p>Формирование</p>	<p>Планирование</p>	<p><i>Оценка –</i></p>	

		Разучивание игр «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Прыжки по полосам», «Перестрелка», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Пустое место», «Белые медведи»	подвижных игр, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
<b>51</b>	<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре.</b> Закаливание организма.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

			ответы своих сверстников				
<b>Гимнастика с основами акробатики (4 ч)</b>							
52	1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с набивным мячом (1 кг). Упражнения в висе (завесом, на согнутых руках согнув ноги). Совершенствование техники упражнений в висе.	Осваивают ОРУ с набивным мячом. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений. Анализируют технику выполнения упражнений.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
53	2	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Лазанье по наклонной скамейке, по канату и перелезание через препятствия. Передвижение по гимнастическому	Осваивают и описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

		бревну (ходьба, повороты, сед, упоры и т.д.). Сдача контрольного норматива подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику передвижения по гимнастическому бревну, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику передвижения по гимнастическому бревну, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Сдают норматив на результат.				
54	3	<b>Гимнастика основами акробатики.</b> Комбинации гимнастическом бревне. ОРУ обручем.	с на с Осваивают выполнение комбинаций на гимнастическом бревне. Самостоятельно составляют ком-	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,</i>	

		Танцевальные упражнения (шаги галопа, польки в парах; сочетание изученных шагов).	бинации из числа разученных упражнений. Осваивают ОРУ с обручем. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.		участников, способов взаимодействия.	осознание качества и уровня усвоения.	
55	4	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> ОРУ с флажками. Совершенствование танцевальных упражнений (шаги галопа, польки в парах; сочетание изученных шагов). Сдача контрольного норматива наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Осваивают ОРУ с флажками. Составляют комбинации из изученных шагов. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Сдают норматив на результат.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Президентские состязания (2 ч)</b>							
56	1	<b>Президентские состязания.</b>	Выполнение упражнений на	Формирование ценностных	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и	



		Подтягивание на низкой перекладине (мальчики). Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (девочки). Прыжок в длину с места	результат	ориентиров и смыслов учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
57	2	<b>Президентские состязания.</b> Подъем туловища из положения «лежа на спине». Наклон вперед из положения «сидя»	Выполнение упражнений на результат	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
58	1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по т.б. на уроках легкой атлетки. Кросс по слабопересечённой местности до 1км с ускорением на расстояние от 20 до 30 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения беговых упраж-	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня	

			нений, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		взаимодействия.	усвоения.	
59	2	<b>Легкая атлетика.</b> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. «Круговая эстафета» (расстояние 15- 30 м)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
60	3	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники ходьбы и бега	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и в беге для развития координационных способностей	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

61	4	<b>Легкая атлетика. Промежуточная аттестация.</b> Сдача контрольного норматива бег на 1000 м (без учета времени)	Преодолевают длинную дистанцию на результат с правильным распределением сил	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
62	5	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки в высоту с прямого разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
63	6	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафеты с прыжками на одной ноге	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её с учителем и самостоятельно (до 10 прыжков),	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание	

			<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре</p>		способов взаимодействия.	качества и уровня усвоения.	
64	7	<b>Легкая атлетика.</b> Игры с прыжками и осаливанием	<p>Осваивают подвижные игры с применением прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
65	8	<b>Промежуточная аттестация</b>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание</p>	

			<p>развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		способов взаимодействия.	качества и уровня усвоения.	
<b>66</b>	<b>9</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком на дальность, заданное расстояние	<p>Описывают и осваивают технику метания теннисного мяча разными способами, осваивают её с учителем и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

			освоения. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре				
<b>67</b>	<b>10</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Сдача контрольного норматива метание малого мяча на дальность	Выполняют метание малого мяча на результат	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>68</b>	<b>11</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники бросков и метания	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей,	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка –</i> выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

			контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений				
--	--	--	--	--	--	--	--

4

КЛАСС

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Планируемые результаты		Дом. задание	Дата
			Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)		
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>						
1	1	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы передвижения человека	Знать о современных Олимпийских играх о физической культуре, об основных способах передвижения человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>						
2	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и физической культуры. Освоение навыков ходьбы и бега	Знать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и физической культуры.	<b>Личностные:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим		
3	2	Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий)	Знать разновидности ходьбы, освоить их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения			
4	3	Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад)	Знать технику выполнения беговых упражнений, освоить её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.			

5	4	Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью	Уметь выполнять беговые упражнения из различных исходных положений с максимальной скоростью	сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы <b>Метапредметные:</b> – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения			
6	5	Высокий старт. Стартовый разгон. <b>Тестирование:</b> Бег 30 м	Знать технику высокого старта и стартового разгона. Выполнять норматив по бегу на 30 м				
7	6	Высокий старт. Специальные беговые упражнения <b>Тестирование:</b> Бег 60 м	Знать технику высокого старта и беговых упражнений. Выполнять норматив по бегу на 60 м				
8	7	Бег с изменением скорости, направления <b>Тестирование:</b> Челночный бег 3 x 10 м	Знать технику бега с изменением скорости, направления. Выполнять норматив челночного бега 3 x 10 м				
9	8	Равномерный бег <b>Тестирование:</b> Бег 1000 м	Знать технику равномерного бега. Выполнять норматив бега на 1000 м				
10	9	Прыжки в длину с места <b>Тестирование:</b> Прыжки в длину с места	Знать технику прыжков в длину с места. Выполнять норматив по прыжкам в длину с места				
11	10	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)	Знать технику выполнения многоскоков Уметь выполнять многоскоки				
12	11	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м	Знать технику метания малого мяча, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Выполнять норматив по метанию малого мяча с места				
13	12	Упражнения с набивными мячами <b>Тестирование:</b> Метание малого мяча с места					
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>							
14	1	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека	Знать о связи между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов, о важности занятий физическими		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		



			упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (10)</b>						
15	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Вис на перекладине и гимнастической стенке	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Уметь выполнять вис на перекладине и гимнастической стенке	<b>Метапредметные:</b> – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,		
16	2	Вис на перекладине и гимнастической стенке. Поднимание ног в висе <b>Тестирование:</b> Вис на перекладине	Выполнять норматив – вис на перекладине			
17	3	Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой)	Знать технику подтягивания в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой)			
18	4	Подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой) <b>Тестирование:</b> Подтягивание в висе	Уметь выполнять подтягивание в висе (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой). Выполнять норматив по подтягиванию в висе			
19	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Знать технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола			
20	6	<b>Тестирование:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола	Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Выполнять норматив			
21	7	Кувырок вперёд (техника). Поднимание туловища из положения лёжа	Знать технику и уметь выполнять кувырок вперёд, поднимание туловища из положения лёжа			
22	8	Кувырок назад в группировке. <b>Тестирование:</b> Поднимание туловища из положения лёжа	Знать технику и уметь выполнять кувырок назад. Выполнять норматив по подниманию туловища из положения лёжа			
23	9	Кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопатках. Наклоны вперёд из положения стоя и сидя	Знать технику и уметь выполнять кувырок назад и кувырок перекатом назад, стойку на лопатках, наклоны вперёд из положения стоя и сидя			
24	10	Кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять кувырок назад и кувырок перекатом назад, стойку на лопатках.			

		<b>Тестирование:</b> Наклоны вперёд	Выполнять норматив наклона вперёд	рассудительность		
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>						
25	1	Мозг и нервная система, их значение и роль в физкультурной и спортивной деятельности	Иметь представление о работе мозга и нервной системы. Знать, как возникают положительные и отрицательные эмоции.	— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола (7)</b>						
26	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках во время подвижных игр. Эстафеты с ведением и с передачей мяча партнеру	Знать правила подвижной игры и эстафет, уметь выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила техники безопасности на уроках во время подвижных игр.	<b>Личностные:</b> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы <b>Метапредметные:</b> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической		
27	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); Знание правил игры «Играй, играй - мяч не теряй»			
28	3	Ловля и передача мяча. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Знание правил игры «10 передач»			
29	4	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Знание правил игры «Обгони мяч»			
30	5	Бросок мяча. Бросок мяча в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; Знание правил игры «Не давай мяч водящему», «За мячом»			
31	6	Пионербол	Знать правила игры в пионербол			
32	7	Пионербол	Знать правила игры в пионербол			

				культурой		
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>						
33	1	Самоконтроль. Оценка и контроль самочувствия	Уметь оценивать и контролировать своё самочувствие	— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
<b>Лыжная подготовка (12 ч)</b>						
34	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приёмы	Знать технику безопасности во время уроков лыжной подготовки, организующие команды и приёмы	<b>Личностные:</b> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <b>Метапредметные:</b> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
35	2	Попеременный двухшажный ход	Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом			
36	3	Одновременный бесшажный ход	Знать технику передвижения одновременным бесшажным ходом			
37	4	Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход	Знать технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом			
38	5	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км	Владеть техникой передвижения при прохождении дистанции до 2,5 км			
39	6	Спуск в низкой стойке с пологих склонов	Знать технику передвижения при спуске в низкой стойке с пологих склонов			
40	7	Подъём «ёлочкой»	Знать технику передвижения при подъёме «ёлочкой»			
41	8	Подъём «лесенкой»	Знать технику передвижения при подъёме «лесенкой»			
42	9	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой»	Знать технику передвижения при подъёме «ёлочкой» и «лесенкой»			
43	10	Поворот переступанием в движении	Знать технику передвижения при повороте переступанием в движении			
44	11	Торможение «плугом», «упором»	Знать технику передвижения торможения «плугом», «упором»			
45	12	Лыжная эстафета	Знать технику передвижения на лыжах			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>						
46	1	Органы дыхания, их роль во время движений и передвижений человека	Знать об органах дыхания, их роли во время движений и передвижений человека	— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		

<b>Подвижные игры с элементами футбола (6)</b>						
47	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках во время подвижных игр Эстафеты с мячом	Знание правил игры на выбор: «Передачи мяча ногами», « <i>Передай пас</i> »	<b>Личностные:</b> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>Метапредметные:</b> - Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме - Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. - Участвовать в диалоге на уроке - Умение слушать и понимать других		
48	2	Игра в футбол по упрощенным правилам. Мини-футбол	Знание правил игры на выбор: «Выбей мяч из круга», « <i>Забей гол</i> »			
49	3	Совершенствование техники игры в мини-футбол	Знание правил игры на выбор: «Точно в цель», «Передача мячей по кругу»			
50	4	Техника паса в футболе	Знание правил игры на выбор: «Светофор», «Топ-танец»			
51	5	Футбольные упражнения	Знание правил игры на выбор: «Стрельба по мишени», «Охота на индюков»			
52	6	Игра в мини-футбол	Знание правил игры на выбор: «Обманный мяч»			
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>						
53	1	Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиене	Знать о значении напряжения и расслабления мышц, личной гигиене	— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (7)</b>						
54	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения	Знать технику безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Уметь выполнять строевые упражнения	<b>Личностные:</b> Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <b>Метапредметные:</b> - Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы - Формирование умения составления комплексов упражнений - Владение способностью принимать и		
55	2	Строевые упражнения <b>Тестирование:</b> Наклоны вперед	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять норматив по наклонам вперед			
56	3	Акробатические упражнения <b>Тестирование:</b> Поднимание туловища из положения лёжа	Уметь выполнять акробатические упражнения. Выполнять норматив по подниманию туловища из положения лёжа			
57	4	Упражнения в упорах. Силовая подготовка. <b>Тестирование:</b> Сгибание и разгибание рук в упоре	Уметь выполнять упражнения в упорах, упражнения по силовой подготовке. Выполнять норматив по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа от пола			

		лежа от пола			
58	5	Развитие гибкости <b>Тестирование:</b> Подтягивание в висе	Уметь выполнять упражнения по развитию гибкости. Выполнять норматив по подтягиванию в висе	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 - Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии - Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	
59	6	Упражнения на равновесие <b>Тестирование:</b> Вис на перекладине	Уметь выполнять упражнения на равновесие. Выполнять норматив по вису на перекладине		
60	7	Лазание и перелезание	Уметь выполнять упражнения по лазанию и перелезанию		
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>					
61	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики Метание мяча на дальность	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь выполнять метание мяча на дальность	<b>Метапредметные:</b> - Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме - Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. - Участвовать в диалоге на уроке - Умение слушать и понимать других - Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. - Умение технически правильно	
62	2	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения <b>Тестирование:</b> Метание малого мяча с места	Уметь выполнять прыжковые упражнения. Выполнять норматив по метанию малого мяча с места		
63	3	Развитие скоростных способностей и прыгучести. Специальные беговые упражнения <b>Тестирование:</b> Прыжки в длину с места	Уметь выполнять специальные беговые упражнения и упражнения на развитие скоростных способностей и прыгучести. Выполнять норматив по прыжкам в длину с места		
64	4	Высокий старт. Стартовый разгон <b>Тестирование:</b> Бег 60 м	Уметь демонстрировать технику высокого старта и стартового разгона. Выполнять норматив по бегу на 30 м		
65	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	Уметь выполнять специальные беговые упражнения и упражнения на развитие скоростных способностей. Выполнять норматив по бегу на 30 м; приседания;		

66	6	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения</p> <p><b>Тестирование:</b> Челночный бег 3 x 10 м</p>	<p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения и упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Выполнять норматив по челночному бегу 3 x 10 м</p>	<p>выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
67	7	<p>Развитие скоростной выносливости</p> <p><b>Тестирование:</b> Бег 1000 м</p>	<p>Уметь демонстрировать скоростную выносливость.</p> <p>Выполнять норматив по бегу на 1000 м</p>		
68	8	<p>Спортивные состязания «Быстрее, выше, сильнее!»</p>	<p>Уметь применять знания и умения, полученные в процессе обучения в начальной школе</p>		