

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты изучения курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов

Содержание Содержание тем учебного предмета.

спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине; висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижение без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

Содержание тем учебного предмета.

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 (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историкосоциологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	79	81	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	24	24	24
2	Вариативная часть	20	21	21	21
2.1	Подвижные и спортивные игры	15	19	19	19
2.1.1.	Баскетбол		8	8	8
2.1.2	Волейбол		5	5	5
2.1.3	Футбол	3	6	6	6
2.2	Плавание	2	2	2	2
	Итого	99	102	102	102

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

№ п/п	Тема урока	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)				Дата	
		понятия	предметный результат	УУД	Личностный результат	План	Факт
Лёгкая атлетика – 9ч.							
1	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на уроках физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.		
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре.		

				контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,			
4	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.		
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».	Об основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.		

6	Кувырок вперед. Игра на внимание.	Об основных положениях и движениях ног.	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перебаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>	Адекватная мотивация.		
7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.		

8	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.		
9	Усложненные кувырки вперед.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.		
Подвижные игры -18 ч.							
10	Инструктаж по ТБ. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Подвижная игра «Мышеловка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.		

				способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	Об беге из различных положениях.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.		
12	Игровые упражнения с кувычками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувычками, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.		
13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять разминку, направленную на	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся ответственному отношению к		

		туловища, головы.	развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	<i>Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.</i>	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.		
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Адекватная мотивация.		

16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке		

19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Адекватная мотивация.		
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
21	Стойка на лопатках. «Мост».	Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		

				научатся определять общую цель и пути её достижения.			
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
24	Стойка на лопатках. «Мост».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных		

				приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.	ситуаций		
25	Подвижная игра «Осада города».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
26	Подвижные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся ответственному отношению к		

	«Кружева»	туловища, головы.		установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
Гимнастика с элементами акробатики ---18 ч.							
28	Инструктаж по ТБ. Составление режима дня. Строевые упражнения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		

				приемами действий в ситуациях общения			
30	Лазание по гимнастической стенке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.</p>	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
31	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.</p>	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
32.	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	<p>Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения задач.</p>	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		

				Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
33	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
35.	Кувырок назад в	Об основных	Научатся выполнять	Регулятивные:	Учатся		

	группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
36.	Упражнения на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
37.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
38.	Разновидности висов. Игра «Удочка».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
39.	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
40.	Лазание по	Об основных	Научаться выполнять	владеть способами	Учатся ответствен		

	гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
41.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
42.	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
43.	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
44.	Подвижная игра «Ловля обезьян».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
45.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		

				владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
Лыжная подготовка -24 ч.							
46.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение простейших закаливающих процедур.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
47.	Подвижные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
48.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
49.	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
50.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без	Коммуникативные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется		

			палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	позитивное отношение к физической нагрузке.		
51.	Упражнения на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
52.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
53.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
54.	Вращение обруча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
55.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное		

				установленных правил.	отношение к физической нагрузке.		
56.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
57.	Лазание по канату.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
58.	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», подъем на склон «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
59.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой», и «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
60.	Лазание по канату. Игра	Об основных	Научатся лазать по	Регулятивные:	Учатся		

	«Вышибалы».	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
61.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
62.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
63.	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
64.	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		
65.	Прохождение дистанции 1000метров	Об основных положениях и	Научатся проходить дистанцию 1000	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		

	на лыжах на время.	движениях рук, ног, туловища, головы.	метров на лыжах на время.	окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..			
66.	Прыжки в скакалку	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
67.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
68.	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
69.	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.				
Спортивная игра баскетбол -8 ч.							
70.	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Измерение длины и массы тела.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		

71.	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
72.	Прыжки в скакалку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.				
73.	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
74.	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.				
75.	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
76.	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.				
77.	Подвижная игра с	Об основных	Выполнение учебной	Регулятивные:	Учатся нести		

	мячом.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	задачи.	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
Спортивная игра волейбол - 5 ч.							
78.	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Комплекс упражнений для формирований правильной осанки.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.				
79.	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
80.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
81.	Повторение акробатических элементов.	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся нести ответственность за здоровый образ		

		туловища, головы.	вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
82.	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.				
Спортивная игра футбол - 6 ч.							
83.	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Комплекс упражнений для развития мышц туловища.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
84.	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа		Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется		

			согнувшись.		позитивное отношение к физической нагрузке.		
86.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
87.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
88.	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
Лёгкая атлетика -12 ч.							
89.	Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на уроках физической культуры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
90.	Упражнения на уравнивание предметов. Игра	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять упражнения на уравнивания	Коммуникативные: научатся осуществлять	Учатся нести ответственность за здоровый образ		

	«Хвостик».	туловища, головы.	предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
91.	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
92.	Спортивная игра футбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
93.	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
94.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.		Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		

95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
96.	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
97.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
98.	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
99.	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
100.	Тестирование бега на	Об основных	Научатся выполнять		Учатся нести		

	1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
Плавание – 2 ч.							
101.	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения по освоению с водой: задержка дыхания.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.		
102.	Закаливание организма (обтирание). Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций		

