

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
го Богданович

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1
К ООП НОО МОУ СОШ №1
Утверждаю**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «27» августа 2019 г.**



Директор
МОУ СОШ № 1
/М.В.Дягилева/
ФИО
Приказ № 145/25
от «30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень обучения – 1-4 классы, начальное общее образование

Нормативный срок освоения – 4 года

Разработчики:

Доронин Дмитрий Анатольевич
Сухоплюев Александр Иванович
Черных Сергей Аркадьевич

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, отражает:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело века;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- *(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*
 - В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

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

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

- *Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

Способы физкультурной деятельности

- Выпускник научится:

- • отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- • организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- • измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

- *Выпускник получит возможность научиться:*

- • вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- • выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

- Выпускник научится:

- • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- • выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- *Выпускник получит возможность научиться:*

- • сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- • плавать, в том числе спортивными способами;

- • выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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. *Организуемые команды и приёмы.* 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом 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 (1 кг) 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: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; 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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала (сетка часов)**

| № п/п | Вид программного материала | Классы | | | |
|-------|------------------------------------|--------|-----|-----|-----|
| | | I | II | III | IV |
| 1. | Легкая атлетика | 23 | 26 | 26 | 26 |
| 2. | Подвижные игры | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4. | Лыжная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 5. | Плавание | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | Итого: | 99 | 102 | 102 | 102 |

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Планируемые результаты | | |
|-----------------------------------|---------|--|--|---|--|
| I ЧЕТВЕРТЬ | | | личностные | метапредметные | предметные |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов) | | | | | |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 2 | 2 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 3 | 3 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 5 | 5 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 6 | 6 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 7 | 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 8 | 8 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10. Ходьба, бег | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |

| | | | | | |
|----------------------------------|----|---|--|--|---|
| | | ,прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | | сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | |
| 9 | 9 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 10 | 10 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | развитие основных физических качеств |
| 11 | 11 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | развитие основных физических качеств |
| 12 | 12 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | развитие основных физических качеств |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 часов) | | | | | |
| 13 | 13 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 14 | 14 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 15 | 15 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 16 | 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 17 | 17 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |

| | | | | | |
|----|----|--|--|---|---|
| 18 | 18 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 19 | 19 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 20 | 20 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление положительных качеств личности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 25 | 25 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Совушка». | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 26 | 26 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 27 | 27 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Совушка». Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |

II ЧЕТВЕРТЬ

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)

| | | | | | |
|----|----|---|--|--|---|
| 28 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 29 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 30 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 31 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | упорство в достижении поставленных целей; | видение красоты движений | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 32 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 33 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 34 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 35 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 36 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 37 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 38 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по канату произвольным способом. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 39 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по канату произвольным способом. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений |

| | | | | | |
|----|----|---|---|--|---|
| | | Подтягивания. | | | различными способами, в различных условиях |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 41 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 42 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 43 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 44 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 45 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 46 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 47 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 48 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатическая комбинация. История развития физической культуры и первых соревнований. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |

III ЧЕТВЕРТЬ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| 49 | 1 | ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 50 | 2 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения |
| 51 | 3 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок). | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных | анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | действий | |
|----|----|--|---|--|---|
| 52 | 4 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 53 | 5 | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 54 | 6 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 55 | 7 | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 56 | 8 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 57 | 9 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 58 | 10 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 59 | 11 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 60 | 12 | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 61 | 13 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 62 | 14 | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 63 | 15 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 64 | 16 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (11 часов)

| | | | | | |
|----|----|---|---|---|---|
| 65 | 17 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 66 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 67 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 68 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 69 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 70 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 71 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 72 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 73 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 74 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 75 | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----|---|--|---|---|
| | | на полу». Особенности физической культуры разных народов и её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | | действий | соревнований |
| IV ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 часов) | | | | | |
| 76 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | управление эмоциями при общении со сверстниками | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 77 | 2 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 78 | 3 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 79 | 4 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | упорство в достижении поставленных целей; | управление эмоциями при общении со сверстниками | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 80 | 5 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 81 | 6 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 82 | 7 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 83 | 8 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | упорство в достижении поставленных целей; | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 84 | 9 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов) | | | | | |
| 85 | 10 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих |

| | | | | | |
|--------------------------|----|--|--|---|---|
| | | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | | упражнений |
| 86 | 11 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 87 | 12 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 88 | 13 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 89 | 14 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 90 | 15 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 91 | 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 92 | 17 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 93 | 18 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 94 | 19 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 95 | 20 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| Плавание (4 часа) | | | | | |
| 96 | 21 | Т.Б. на уроках по плаванию Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 97 | 22 | Повторное скольжение на | оказание бескорыстной | организация | объяснение в доступной |

| | | | | | |
|----|----|--|--|---|--|
| | | грудь с задержкой дыхания | помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности. | форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 98 | 23 | Упражнения на согласование работы рук и ног | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 99 | 24 | Упражнения на всплывание; лежание и скольжение | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Планируемые результаты | | |
|-----------------------------------|---------|---|--|---|--|
| | | | личностные | метапредметные | предметные |
| I ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов) | | | | | |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 2 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| 3 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья огу. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 5 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 6 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 7 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения |

| | | | | | |
|----------------------------------|----|--|--|--|---|
| | | | | требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | двигательных действий |
| 8 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 9 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 10 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | развитие основных физических качеств |
| 11 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | развитие основных физических качеств |
| 12 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | развитие основных физических качеств |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 часов) | | | | | |
| 13 | 13 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 14 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 15 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | проявление положительных качеств личности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |

| | | | | | |
|----|----|---|--|---|---|
| 16 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных задания | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 17 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 18 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 19 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных задания | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 20 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». | проявление положительных качеств личности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных задания | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Ловишка с мячом». | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в движении. Передача мяча от груди. Эстафета. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 25 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в движении. Передача мяча от груди. Подвижная игра «Мяч ловцу». | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | обнаружение ошибок при выполнении учебных задания | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 26 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча от груди. Подвижная | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих |

| | | | | | |
|--|----|---|--|--|---|
| | | игра «Мяч ловцу». | | | упражнений |
| 27 | 27 | Развитие физических качеств: быстрота, ловкость. Эстафета. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| II ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час) | | | | | |
| 28 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 29 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями . Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 30 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 31 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | упорство в достижении поставленных целей; | видение красоты движений | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 32 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 33 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 34 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 35 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | | |
|----|----|--|--|--|---|
| 36 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 37 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. История развития физической культуры и первых соревнований. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 38 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 39 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | видение красоты движений | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 41 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 42 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 43 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 44 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 45 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 46 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 47 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего | технически правильное выполнение | подача строевых команд, подсчёт при выполнении об- |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|---|
| | | наклонной скамье. | языка | двигательных действий | щеразвивающих упражнений |
| 48 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| III ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | | | |
| 49 | 1 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п) | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 50 | 2 | Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения |
| 51 | 3 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг. История развития физической культуры и первых соревнований. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 52 | 4 | Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 53 | 5 | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 54 | 6 | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 55 | 7 | Спуски в низкой стойке. Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 56 | 8 | Ступающий шаг. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 57 | 9 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 58 | 10 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 59 | 11 | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |

| | | | | | |
|----------------------------------|----|--|---|---|---|
| 60 | 12 | Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 61 | 13 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 62 | 14 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 63 | 15 | Повороты на месте. Эстафеты. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 64 | 16 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14 часов) | | | | | |
| 65 | 17 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 66 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 67 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 68 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 69 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 70 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |

| | | | | | |
|----|----|---|--|---|---|
| 71 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 72 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 73 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 74 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскокнвшего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 75 | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч». | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 76 | 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | упорство в достижении поставленных целей | технически правильное выполнение двигательных действий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 77 | 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 78 | 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |

IV ЧЕТВЕРТЬ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 часов)

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| 79 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскокнвшего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 80 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----|--|---|---|---|
| | | | | толерантности | |
| 81 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 82 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | упорство в достижении поставленных целей; | управление эмоциями при общении со сверстниками | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 83 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 84 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 85 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 86 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | упорство в достижении поставленных целей; | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 87 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу». | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) | | | | | |
| 88 | 10 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетки. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 89 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 90 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 91 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, |

| | | | | | |
|-------------------------|----|---|--|--|---|
| | | | | сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | исправление их |
| 92 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 93 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 94 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 95 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 96 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 97 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 98 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| ПЛАВАНИЕ(4 часа) | | | | | |
| 99 | 21 | Т.Б. на уроках по плаванию. Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из данного вида спорта |
| 100 | 22 | Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 101 | 23 | Упражнения на согласование работы рук и ног | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | обсуждение техники движений плавания |
| 102 | 24 | Упражнения на всплывание; лежание и скольжение | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | обсуждение техники движений плавания |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| п/п № | № уро ка | Наименование разделов и тем | Планируемые результаты | | |
|-----------------------------------|----------|--|--|---|--|
| | | | личностные | метапредметные | предметные |
| I ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) | | | | | |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 2 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| 3 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 5 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 6 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 7 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 8 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |

| | | | | | |
|----|----|--|---|--|---|
| | | Ходьба, бег ,прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения туловища за 30 секунд. | | сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | |
| 9 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 10 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | развитие основных физических качеств |
| 11 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | развитие основных физических качеств |
| 12 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | развитие основных физических качеств |
| 13 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1000 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 14 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игры с элементами легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданиях | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 15 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий сохранности инвентаря | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |

| | | | | и оборудования, организации места занятий | |
|---------------------------|----|--|--|---|---|
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов) | | | | | |
| 16 | 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 17 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 18 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 19 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 20 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, |

| | | | | | |
|----|----|---|--|---|--|
| | | в движении шагом и бегом. Эстафеты. | | | исправление их |
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление положительных качеств личности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 25 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча в движении в парах. Подвижная игра «Ловишка с мячом». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 26 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча с ударом мяча в парах. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Ловишка с мячом». | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 27 | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча в движении. Передача мяча от груди. Эстафета. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |

II ЧЕТВЕРТЬ

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)

| | | | | | |
|----|---|---|---------------------------------|--|---|
| 28 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение акробатических комбинаций на высоком техническом уровне |
| 29 | 2 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 30 | 3 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). | проявление дисциплинированности | характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | | |
|----|----|--|--|--|---|
| 31 | 4 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в вися стоя и лежа. | упорство в достижении поставленных целей; | видение красоты движений | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 32 | 5 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 33 | 6 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 34 | 7 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 35 | 8 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 36 | 9 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 37 | 10 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 38 | 11 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 39 | 12 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 40 | 13 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | выполнение гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 41 | 14 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 42 | 15 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|---|--|---|
| 43 | 16 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 44 | 17 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 45 | 18 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Особенности физической культуры разных народов | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 46 | 19 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки |
| 47 | 20 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. История развития физической культуры и первых соревнований. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 48 | 21 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| III ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | | | |
| 49 | 1 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 50 | 2 | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения |
| 51 | 3 | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | | |
|----|----|---|---|--|---|
| 52 | 4 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 53 | 5 | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 54 | 6 | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 55 | 7 | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 56 | 8 | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 57 | 9 | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 58 | 10 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 59 | 11 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 60 | 12 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 61 | 13 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 62 | 14 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 63 | 15 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 64 | 16 | Прохождение дистанции 1500 м. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 часов)

| | | | | | |
|----|----|---|--|---|---|
| 65 | 17 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 66 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 67 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 68 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 69 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 70 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 71 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 72 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 73 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 74 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, |

| | | | | | |
|---------------------------------|----|--|--|---|---|
| | | Подвижная игра «Попади в мяч». | | взаимопомощи, дружбы и толерантности | исправление их |
| ПЛАВАНИЕ(4 часа) | | | | | |
| 75 | 27 | Т.Б. на уроках по плаванию Упражнения на всплывание; лежание и скольжение | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 76 | 28 | Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания | упорство в достижении поставленных целей | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 77 | 29 | Упражнения на согласование работы рук и ног | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 78 | 30 | Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | выполнение технических действий из данного вида спорта |
| IV ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 часов) | | | | | |
| 79 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.. | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 80 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 81 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 82 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | упорство в достижении поставленных целей; | управление эмоциями при общении со сверстниками | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----|--|---|---|---|
| 83 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 84 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 85 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 86 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | упорство в достижении поставленных целей; | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 87 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) | | | | | |
| 88 | 10 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 89 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 90 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 91 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, |

| | | | | | |
|-----|----|--|---|---|---|
| | | | | её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 92 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 93 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 94 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Особенности физической культуры разных народов | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 95 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 96 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 97 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 98 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 99 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 100 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Особенности физической культуры разных народов | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |

| | | | | занятий | |
|-----|----|--|--|--|---|
| 101 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 102 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности | развитие физического качества: выносливость |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

| п/п № | № урока | Наименование разделов и тем | Планируемые результаты | | |
|-----------------------------------|---------|---|--|---|--|
| | | | личностные | метапредметные | предметные |
| I ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) | | | | | |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 2 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 3 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 5 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 6 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 7 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 8 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетки. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 9 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |

| | | | | | |
|----------------------------------|----|--|---|--|---|
| | | | | безопасности, объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | |
| 10 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 11 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 12 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | развитие основных физических качеств |
| 13 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 14 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 15 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 часов) | | | | | |
| 16 | 16 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 17 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и |

| | | | | | |
|----|----|---|--|---|---|
| | | движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | | | соревнований |
| 18 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | проявление положительных качеств личности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 19 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 20 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 21 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 22 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 23 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление положительных качеств личности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 24 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | проявление положительных качеств личности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 25 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Охотники и утки». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 26 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 27 | 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафета. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и |

II ЧЕТВЕРТЬ**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)**

| | | | | | |
|----|----|--|--|--|---|
| 28 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 29 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 30 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | проявление дисциплинированности | характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 31 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне). | упорство в достижении поставленных целей; | видение красоты движений | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 32 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 33 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 34 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение упражнений на высоком техничном уровне |
| 35 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | видение красоты движений | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 36 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 37 | 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |

| | | | | | |
|----|----|--|---|--|---|
| 38 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне). | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 39 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д). | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | выполнение гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 41 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 42 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Висы и упоры. Прыжки через скакалку. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 43 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д). | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 44 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | управление эмоциями при общении со сверстниками | выполнение акробатических комбинаций на высоком техничном уровне |
| 45 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 46 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки |
| 47 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Челночный бег 3х10. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 48 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |

| III ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
|------------------------------|----|--|---|--|---|
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов) | | | | | |
| 49 | 1 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Скользящий шаг. | проявление дисциплинированности | видение красоты движений | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 50 | 2 | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения |
| 51 | 3 | Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 52 | 4 | Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 53 | 5 | Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 54 | 6 | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 55 | 7 | Одновременный одношажный ход. Торможение упором. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 56 | 8 | Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | видение красоты движений | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 57 | 9 | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 58 | 10 | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 59 | 11 | Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 60 | 12 | Повороты переступанием. Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 61 | 13 | Одновременный одношажный ход. Эстафеты. | проявление дисциплинированности | технически правильное | выполнение жизненно важных двигательных |

| | | | | | |
|----------------------------------|----|--|--|---|---|
| | | | | выполнение двигательных действий | навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 64 | 16 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | развитие физического качества: выносливость |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14 часов) | | | | | |
| 65 | 17 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 66 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 67 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 68 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 69 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 70 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях |
| 71 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных | выполнение технических действий из базовых видов спорта |

| | | | | | |
|---------------------------------|----|--|--|---|---|
| | | правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | действий | |
| 72 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Особенности физической культуры разных народов | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 73 | 25 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 74 | 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| ПЛАВАНИЕ (4 часа) | | | | | |
| 75 | 27 | Т.Б. на уроках по плаванию Упражнения на всплывание; лежание и скольжение | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 76 | 28 | Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания | упорство в достижении поставленных целей | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий |
| 77 | 29 | Упражнения на согласование работы рук и ног | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 78 | 30 | Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | выполнение технических действий из данного вида спорта |
| IV ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (9 часов) | | | | | |
| 79 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | упорство в достижении поставленных целей; | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |

| | | | | | |
|-----------------------------------|----|--|--|---|---|
| 80 | 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 81 | 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 82 | 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | упорство в достижении поставленных целей; | управление эмоциями при общении со сверстниками | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 83 | 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками от груди. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 84 | 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 85 | 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | проявление дисциплинированности | общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 86 | 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки». | упорство в достижении поставленных целей; | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 87 | 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | проявление дисциплинированности | управление эмоциями при общении со сверстниками | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов) | | | | | |
| 88 | 10 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |

| | | | | | |
|-----|----|--|---|---|---|
| | | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | | | |
| 89 | 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. | упорство в достижении поставленных целей; | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 90 | 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 91 | 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | проявление дисциплинированности | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 92 | 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Особенности физической культуры разных народов | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | управление эмоциями при общении со сверстниками | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 93 | 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места. | проявление дисциплинированности | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 94 | 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 95 | 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их |
| 96 | 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 97 | 19 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | упорство в достижении поставленных целей; | анализ и объективная оценка результатов собственного труда | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований |
| 98 | 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | проявление дисциплинированности | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 99 | 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий | выполнение технических действий из базовых видов спорта |
| 100 | 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на хождение с ними общего языка | организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, | объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, |

| | | | | | |
|-----|----|---|--|--|---|
| | | | | сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | исправление их |
| 101 | 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. | проявление дисциплинированности | технически правильное выполнение двигательных действий | подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений |
| 102 | 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка | технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности | развитие физического качества: выносливость |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс

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

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

2 класс

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

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Таблица 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |

| | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|----|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

3 класс

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения

- технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

4 класс

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Таблица 2

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Дягилева Марина Владимировна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022