

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято
на координационно-методическом совете
протокол № 1 от 28.08 2020 г.



Утверждаю
директор MAOU СОШ № 10
О.А. Просвирякова
« 28 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
1-4 классы

Составители:

Кошелев Д.А.,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория
Шамбер С.Л.
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

с. Новопышминское
2020г.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Данная рабочая программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю с 1 по 4 класс (1класс- 66 ч.,2-4 классы по 68 часов).

Рабочая программа обеспечивает доступность получения качественного образования, достижение планируемых результатов освоения образовательной программы каждым обучающимся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
4. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
5. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во

время занятий;

6. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
7. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
8. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Основное содержание учебного предмета 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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

Сухое плавание (имитация стилей плавания).

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, 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; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых

нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Программа по физической культуре **направлена на:**

- **реализацию** принципа вариативности;
- **реализацию** принципа достаточности и сообразности;
- **соблюдение** дидактических правил от «известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- **расширение** межпредметных связей;
- **усиление** оздоровительного эффекта.

В результате освоения предметного содержания курса «Физическая культура» формируются основы здорового образа жизни, осуществляется развитие творческой самостоятельности посредством усвоения двигательной деятельности.

Образовательные и воспитательные задачи обучения физической культуре решаются комплексно. Важную роль играет сбалансированное соединение различных методов обучения и воспитания.

Образовательная область обеспечивает сенсорное развитие, полноценность физической активности через овладение общеразвивающими упражнениями, народными играми, гимнастикой и элементами других видов спорта. Региональная составляющая выражена наиболее ярко в народных играх, традициях развлечений и неотделима от целостного развития личности ребенка, его нравственных и эстетических качеств.

Внеурочная деятельность (соревнования, спортивные праздники, тренировочный процесс) направлены на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности; помимо этого должны подготовиться к выполнению нормативов ГТО.

Учащийся получит возможность:

- формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности, уважительные отношения к культуре других народов;
- развить мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения;
- развить этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживать чувствам других людей;
- развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- выполнять нормативы ГТО;
- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учащийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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, в том числе осуществлять подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- навыкам овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы.	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре.	Организационно-методические указания. Вводный инструктаж. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры.
2.	Лёгкая атлетика.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10 м. Метание мешочка на дальность. Тестирование метания малого мяча на дальность.

		<p>Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед.</p>
3.	Знания о физической культуре.	<p>Что такое физическая культура? Темп и ритм. Личная гигиена человека.</p>
4.	Подвижные игры.	<p>Русская народная игра «Горелки». Подвижная игра «Мышеловка». Ловля и броски мяча в парах Подвижная игра «Осада города». Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота».</p>
5.	Гимнастика с элементами аэробики.	<p>Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Наклоны вперёд из положения стоя. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.</p>
6.	Гимнастика с элементами акробатики.	<p>Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперёд. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование).</p>

7.	Лыжная подготовка.	<p>Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты на месте. Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится». Ступающий шаг. Повороты на месте. Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота». Передвижение скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон. Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 1 км. Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».</p>
8.	Лёгкая атлетика.	<p>Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Точно в цель». Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.</p>

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема	Кол-во
1.	Знания о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	24

3.	Подвижные игры	12
4.	Гимнастика с элементами аэробики	8
5.	Гимнастика с элементами акробатики	5
6.	Лыжная подготовка.	11
	Итого:	66 часов

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты
			План	Факт		Метапредметные УУД
1 четверть						
МОДУЛЬ 1 «Легкая атлетика»						
1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта (ГТО)	1			Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»
2	Техника челночного бега	1			Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»
3	Тестирование челночного бега 3x10м (ГТО)	1			Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
4	Тестирование прыжка в длину с места (ГТО)	1			Спортплощадка Свисток Фишки Кубики	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»
5	Тестирование наклона вперед из положения сидя (ГТО)	1			Пенка Измерительная линейка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»
6	Тестирование подтягивания на низкой перекладине (ГТО)	1			Мат перекладина	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в

					подвижную игру «Лес, болото, озеро»
7	Метание малого мяча на дальность	1		Малые мячи свисток	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди»
8	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1		Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самую себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
10	Прыжки в высоту	1		Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»
11	Беговые упражнения	1		Фишки свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»
12	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1		Секундомер Свисток Спортплощадка Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний» <i>Познавательные:</i> уметь распределять силы на весь период времени.
13	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)	1		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»
14	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
МОДУЛЬ 2 «Спортивные игры» 22 часа					
15	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Спортивная площадка свисток	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о проведения подвижной игры «Горелки»

16	Подвижная игра «Мышеловка»	1			Спортивная площадка Свисток	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»
17	Ловля и броски мяча в парах	1			Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»
18	Бросок набивного мяча от груди	1			Набивной мяч 1 кг Свисток Обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
II четверть						
19	Индивидуальная работа с мячом Подвижная игра «Вышибалы	1			Мяч Маркеры Обручи	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»
20	Подвижная игра «Ночная охота»	1			Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»
21	Броски и ловля мяча в парах	1			Мячи Свисток	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»
22	Ведение мяча	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
23	Ведение мяча в движении	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах
24	Эстафеты с мячом	1			Мячи Свисток Маркеры Обручи	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах

25	Подвижные игры с мячом	1			Мячи Свисток Маркеры и	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антывышибалы»
26	Броски мяча через волейбольную сетку	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»
27	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»
28	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
29	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
30	Бросок набивного мяча снизу	1			Мячи Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
Модуль 3 Самбо 9 часов, Гимнастика						
31	Стойка на лопатках, «мост»	1			Маты гимнастические	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»
32	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1			Маты гимнастические	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»
33	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1			Маты	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

						<i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»
34	Стойка на голове	1			Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание
35	Стойка на голове	1			Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание
36	Лазанье по гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. <i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание
37	Перелезание на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. <i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание
38	Висы на перекладине	1			Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»
39	Висы на перекладине	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»
40	Круговая тренировка	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию
41	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1			Маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»
42	Вис углом, вис согнувшись на гимна-	1			Гимнаст. стенка Навесные	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.

	стических перекладинах				перекладины Маты	<i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис, согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
43	Вис прогнувшись на перекладине	1			Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
44	Вис прогнувшись на перекладине	1			Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
45	Переворот назад и вперед на перекладине	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»
Модуль 4 «Лыжная подготовка»						
46	Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом	1			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»
47	Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками	1			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
48	Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении	1			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»

	направлений движения.					
49	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом.	1			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»
50	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»
51	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.	1			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»
52 53,54. 55	Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».	1 3			Снаряжение лыжника	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
IV четверть						
Легкая атлетика						
56,57	Тестирование прыжка в длину с места	2			Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.

						<i>Познавательные:</i> уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»
58,59	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2			Секундомер Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»
60,61	Тестирование челночного бега 3x10 м	2			Секундомер Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
62	Тестирование наклона вперед из положения сидя	2			Линейка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки»
63	Тестирование подтягивания на низкой переклад.	2			Навесные перекладины маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
64	Метания мяча на дальность	3			Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
65	Техника метания на точность	2			Малые мячи б\б щит	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие, по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
66	Беговые упражнения	2			Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»
ИТОГО						

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 2 класс (68 часов, 2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты				Дата		Раздел
			предметные		Метапредметные	Личностные	план	факт	
			Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться					
1 четверть									
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Вводный	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий			
2	Повороты направо, налево, переступанием . Бег 30 м. Высокий старт	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			

3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Изучение нового материала	Бегать на короткую дистанцию	Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления ; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Комбинированный	Ходить под счёт	Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий			
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Комбинированный	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			

				беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;				
6	Прыжок в длину с места –контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	Изучение нового материала	Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность.	Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности			
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Изучение нового материала	Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении.	Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			

9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в метании; Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине.	Метать мячи на дальность с места из различных положений Подтягиваться на перекладине	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа.			
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне.	Выполнять челночный бег.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
11	<u>Инструктаж по ТБ</u> во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			

12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	Комплексный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Играть в подвижные игры	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Комплексный	Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой.	Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Комплексный	Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах.	Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	Комплексный	Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол.	Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			

					сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	Комплексный	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Комплексный	Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении.	Играть в подвижные игры с мячом. Освоить варианты игры в баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Комплексный	Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться.	Ведению мяча на месте. Освоить варианты игры в баскетбол.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.	Проявление учебных мотивов;			

19	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег в рассыпную и с остановкой по сигналу.	Изучение нового материала	Выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.			
20	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Комплексный	Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа			
21	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастическому скамейке на животе.	Комплексный	Выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			

22	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Комплексный	Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами.	Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
23	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала	Научиться выполнять движения – лазанье по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
24	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Изучение нового материала	Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку, построению в круг на вытянутые руки.	Выполнять упражнения – прыгать через скакалку.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
25	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку	Изучение нового материала	Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			

	матов.								
26	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Изучение нового материала	Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
27	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Лазанье по канату произвольным способом.	Изучение нового материала	Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату.	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
28	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Освоить варианты игры в баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
29	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты	Изучение нового материала	Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному			

	кругом стоя и при ходьбе на носках.		выполнять ОРУ с гимнастической палкой.		<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
30	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	Изучение нового материала	Правильно выполнять упражнения на равновесие.	Освоить игру «Два мороза»	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
31	Кувырок вперед из упора присев.	Изучение нового материала	Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев.	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
32	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	Комплексный	Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			

					сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;				
33	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	Комплексный	Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату.	Выполнять упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
34	<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Освоить игру - «Играй-играй мяч не теряй».	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
35	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от	Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			

	пола. П/и «У кого меньше мячей».				приходить к общему решению в совместной деятельности				
37	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	Изучение нового материала	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	Освоить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
38	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	Изучение нового материала	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Закрепить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
39	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал - садись».	Изучение нового материала	Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении.	Закрепить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
40	Ловля мяча на	Изучение	Передавать и ловить	Освоить	<u>Позн.</u> понимание и принятие	Проявление учебных			

	месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	нового материала	мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	игру «Играй-играй мяч не теряй».	цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
41	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Изучение нового материала	Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
42	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
43	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам			

					выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	«дошкольного» типа			
44	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			
45	Ступающий шаг с широкими размахиваниями и руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыж	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
46	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			

					собственное мнение;				
47	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
48	Подъем ступающим шагом.	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совмест	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
49	Повороты переступанием . п/и «По местам».	Изучение нового материала	Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
50	Подъемы и спуски с небольших склонов	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего			

					общему решению в совместной деятельности	ученика;			
51	Повороты с переступанием	Комплексный	Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
52	<u>Инструктаж по ТБ</u> Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	Изучение нового материала	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Освоить игру - «Играй-играй мяч не теряй».	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
53	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Комплексный	Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении.	Играть в подвижные игры с мячом. Освоить варианты игры в баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
54	Основная стойка и передвижения баскетболиста.	Комплексный	Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно	Ведению мяча на месте. Освоить	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление учебных мотивов;			

	Ведение мяча на месте.		передвигаться.	варианты игры в баскетбол.	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.				
55	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
56	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. П/и «У кого меньше мячей».	Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
57	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	Изучение нового материала	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	Освоить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
58	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру,	Изучение нового материала	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	Закрепить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа			

	после перемещения в эстафетах и подвижных играх.			садись».	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	урокам «дошкольного» типа			
59	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал - садись».	Изучение нового материала	Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении.	Закрепить игру «Передал - садись».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
60	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку.	Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
61	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта.	Максимальной скоростью до 30 м. Поднимать и опускать туловища за 30секунд	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;			

					собственное мнение;			
62	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;		
63	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.«Рыбаки и рыбки», «Невод».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
64	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках, наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыгать в полную силу.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа		
65	Прыжок в длину с разбега с мягким	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Прыгать в полную силу. Освоить	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и		

	приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».			игру «Лисы и куры»	Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
66	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчик и воробушки».	Изучение нового материала	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу. Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчик и воробушки».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
67	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	Комплексный	Правильно выполнять основные движения в прыжках	Прыгать в полную силу. Освоить игру: «Круг-кружочек».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;			
68	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	Комплексный	Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе.	Бегать в умеренном темпе. Освоить игру: «Так и так».	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего			

						ученика;			
--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--

№	Дата	Тип	Тема	Систе	Планируемые результаты	Примеча
---	------	-----	------	-------	------------------------	---------

3 класс

№ п/п	Вид программного Материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (подвижные игры с элементами мини-футбола; подвижные игры с элементами баскетбола)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	19
	Итого	68

Календарно- тематическое планирование

						Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
	план	факт								
Легкая атлетика										
1			Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Предварительный.	Разметка, препятствие, ускорение	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
2-3		Комплексный	Тестирование бега на 30м.	Текущий.	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки				
4		Комплексный	Техника челночного бега.	Текущий.	Разметка, препятствие, ускорение	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки				

							легкоатлетически е упражнения (ходьба, бег); технически правильно держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			
5			Комплексный	Тестирование челночного бега 3x10м.	Текущий.	Разметка, препятствие, ускорение	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетически е упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
6			Комплексный	Прыжки. Прыжок в длину с места и с разбега.	Текущий.	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач.		

						места.	технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетически е упражнения;	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
7		Контрольный	Прыжок в длину с места и с разбега на результат.	Итоговый.	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.		технически правильно отталкиваться и приземляться.		
8		Контрольный	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с места и с разбега.	Итоговый.					
9		Комплексный	Тестирование метания малого мяча на точность.	Текущий.	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..		
10		Комплексный	Метание.	Текущий.	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
Спортивные игры									
Футбол									
11			<i>Инструктаж по технике</i>	Предварительный.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе	П. Уметь правильно выполнять движения с футбольным мячом различными способами.	Развитие мотивов учебной	

				<i>безопасности на уроках по футболу.</i> Названия и правила игр. Передача мяча на месте.			совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности	<p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>		
12			Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Текущий.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.					
13			Удары по воротам.	Текущий.		Используют подвижные игры для активного отдыха					
14			Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	Текущий.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора					

							одежды для занятий на открытом воздухе.			
15 - 16				Варианты игры в футбол.	Текущий.		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.			

Гимнастика с элементами акробатики

17			Изучение нового материала	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.</i> Акробатик	Предварительный.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	
----	--	--	---------------------------	---	------------------	---	--	---	--	--

				а. Строевые упражнения.						
18			Комбинированный	Строевые упражнения: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».	Текущий.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок.		П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	
19			Совершенствования	Строевые приёмы: «Налево!», «Направо!», «Кругом»	Текущий.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок.			Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	
20			Контрольный.	Строевые приёмы: «Налево!», «Направо!», «Кругом!».	Итоговый.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекуты; соблюдать правила поведения во время занятий	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	

							физическими упражнениями	условиями ее реализации.		
21			Комплексный	Висы. Тестирование виса на время.	Текущий.	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
22			Комплексный	Тестирование виса на время.	Текущий.	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.				
23			Комплексный.	Вис на одной руке.	Текущий.	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.			Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	
24			Изучение нового	Опорный прыжок, лазание, упражнения в	Предварительный.	Передвижение противходом. Гимнастич	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	

			материала	равновесия.		еский конь. Лазание.	координации движений.	активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	о отношения к уроку физической культуры	
25			Совершенствования	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Текущий.	Передвижение противходом. Гимнастический конь. Лазание.			Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	
Спортивные игры Баскетбол										
26			Вводный.	Инструкция по технике безопасности на уроках баскетбола. Названия и правила игры. Ловля и передача мяча на месте в парах.	Предварительный.	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	
27			Совершенствования	Ловля и передача	Текущий.	Кольцо, щит,	Знать технику ловли и передачи	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Проявлять дисциплинированность	

			енст вова ние	мяча на месте и в движении в парах.		мишень	<p>мяча в движении с параллельным смещением игроков</p> <p>расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>анность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
28			Сов ерш енст вова ние	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольн иках.	Текущ ий.	Кольцо, щит, мишень		
29			Кон трол ьны й.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольн иках.	Итогов ый.	Кольцо, щит, мишень		
30			Ком плек сны й	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольн иках.	Текущ ий.	Кольцо, щит, мишень		
31 - 32			Сов ерш енст вова ние	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах.	Текущ ий.	Кольцо, щит, мишень		

Лыжная подготовка										
33			Вводный.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Значение лыжной подготовки.	Предварительный.	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
34			Совершенствования	Скользкий шаг.	Текущий.	Скользкий шаг	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	

								собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		
35			Контрольный.	Скользкий шаг.	Итоговый.	Скользкий шаг	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
36			Совершенствования	Попеременный двухшажный ход.	Текущий.	Попеременный двухшажный ход	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	

							контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
37			Совершенствования	Попеременный двухшажный ход.	Текущий.	Попеременный двухшажный ход				
38			Контрольный.	Попеременный двухшажный ход.	Итоговый.	Попеременный двухшажный ход				
39			Комплексный	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.	Текущий.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом			Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	

									трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
40			Совершенствования	Попеременный двухшажный ход.	Текущий.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
41			Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	Текущий.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием				
42			Ком	Поперемен	Текущ	Поперемен				

			плек сны й	ный двухшажн ый ход.Техник а подъема лесенкой.	ий.	ный двухшажн ый ход. Поворот переступан ием				
43			Ком плек сны й	Поперемен ный двухшажн ый ход.Техник а подъема лесенкой.	Текущ ий.	Поперемен ный двухшажн ый ход. Поворот переступан ием				
44			Кон трол ьны й.	Поперемен ный двухшажн ый ход.	Итогов ый.	Поперемен ный двухшажн ый ход. Поворот переступан ием				
45			Ком плек сны й	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Текущ ий.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать,	Развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	

								выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		
46			Комплексный	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Текущий.					
47			Совершенствования	Подъем и спуск на склоне.	Текущий.					
48			Контрольный.	Подъем и спуск на склоне.	Итоговый.					
49			Совершенствования	Попеременный двухшажный ход.	Текущий.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	

							сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
50			Совершенствования	Техника передвижения на лыжах.	Текущей.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
51			Совершенствования	Техника передвижения на лыжах.	Текущей.					

			енст вова ния	ния на лыжах.						
52			Кон трол ьны й.	Контрольн ое упражнени е. Ходьба на лыжах 1 км.	Итогов ый.					
Спортивные Баскетбол										
53			Сов ерш енст вова ние ЗУН	Инструкт аж по технике безопаснос ти на уроках баскетбол а. Подвижны е игры «Гонка мячей по кругу».	Текущ ий.	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствовани е навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
54			Сов ерш енст вова ние ЗУН	Игра в «Баскетбо л».	Текущ ий.	Кольцо, щит, мишень				
55			Ком плек сны й	Игра в «Баскетбо л».	Текущ ий.	Кольцо, щит, мишень				

56			Контрольные.	Игра в «Баскетбол».	Итоговый.	Кольцо, щит, мишень				
Лёгкая атлетика										
57			Комплексный	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.</i>	Текущий.	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
58			Комплексный	Ходьба и бег. Смешанное передвижение.	Текущий.	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.				
59			Комплексный	Ходьба и бег. Бег 1 км.	Текущий.	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.				
60			Кон	Ходьба и	Итогов	Бег на				

			трол ьны й.	бег. Бег 1км.	ый.	результат				
61			Ком плек сны й	Прыжки.	Текущ ий.	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкиван ия. Многоскок и.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетически е упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
62			Ком плек сны й	Прыжки.	Текущ ий.	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкиван ия. Многоскок и				
63			Кон трол ьны	Прыжки.	Итогов ый.	Прыжки в высоту с прямого				

			й.			разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.				
64			Комплексный.	Метание мяча.	Текущий.	Метание малого мяча. Метание набивного мяча.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
65			Комплексный	Прыжки. Прыжок в длину с места и с разбега.	Текущий.	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее		

							легкоатлетически упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
Спортивные игры										
Футбол										
66				<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.</i> Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Предварительный.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха	П. Уметь правильно выполнять движения с футбольным мячом различными способами. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
67				Удары по воротам.	Текущий.					
68				Варианты игры в футбол.	Текущий.		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют			

							правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

4 класс

№ п/п	Вид программного Материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (подвижные игры с элементами мини-футбола; подвижные игры с элементами баскетбола; подвижные игры с элементами волейбола)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	19
1.5	Лыжная подготовка	20
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Система контроля.	Оборудование	Дата проведения урока	
								По плану	Факт ич.
Лёгкая атлетика									
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</i> Ходьба с различным положением рук,	1	Уроки с образовательными элементами.	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий Демонстрируют вариативное	Предварительный.	Свисток, секундомер.		

	под счёт учителя.		нава тель ной нап равл енн ость ю (О- п).		<p>выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>				
2	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.	1	Уро к с обра зова тель но- обу чаю щей нап равл енн ость ю(О -о).	<p>Овладение знаниями.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p> <p>Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>	Текущий.	Свисток, секундомер, эстафетные палочки.		

				метаниях.					
3	Прыжок в длину с места.	1	О-о	Освоение навыков прыжка в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжка в длину с места, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжка в длину с места.	Текущий.	Свисток, рудетка секундомер.		
4	Прыжок в длину с места.	1	О-о			Контрольный	Свисток, рудетка секундомер.		
5	Равномерный и медленный бег, до 5—8 мин.	1	О-о	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Текущий.	Свисток, секундомер.		
6	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	О-о	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.		Контрольный	Свисток, секундомер.		
7	Бег на короткие дистанции от 30 – 60 м.	1	О-о	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Текущий.	Свисток, секундомер.		
8	Бег в коридоре 30—40 м из различных и. п. с максимальной дистанцией до 60м.	1	О-о	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают	Текущий.	Свисток, секундомер.	

				способностей. Самостоятельны е занятия.	правила безопасности.				
9	«Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	О-о	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.		Контрольный	Свисток, секундомер, эстафетные палочки.		
10	«Встречная эстафета» от 40 до 60 м.	1	О-о	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.		Текущий.	Свисток, секундомер, эстафетные палочки.		

Спортивные игры

Футбол

11	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.</i> Названия и правила игры. Передача мяча на месте.		О-п	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Уметь правильно выполнять движения с футбольным мячом различными способами. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Предварительный.	Свисток, футбольный мяч.		
12	Ведение мяча с изменением направления и		О-о			Текущий.	Свисток, футбольный мяч,		

	скорости.			Используют подвижные игры для активного отдыха	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		конусы.		
13	Выполнение передачи мяча «навесом».		О-о			Текущий.	Свисток, футбольный мяч.		
14	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».		О-о	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных	Уметь правильно выполнять движения с футбольным мячом различными способами. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия..	Текущий.	Свисток, футбольный мяч, конусы.		
15 - 16	Варианты игры в футбол.		О-о	и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Контрольный	Свисток, футбольный мяч, конусы.		
Гимнастика с элементами акробатики									
17	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения.</i>	1	О-п	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной	Предварительный.	Свисток.		

				время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.	физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.				
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках.	1	О-о	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий.	Свисток.		
19	Кувьрки вперёд; «мост» из положения лёжа на спине.	1	О-о			Текущий.	Свисток.		
20	Кувьрок перекатом, стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1	О-о	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий.	Свисток.		
21	Кувьрок перекатом, стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	1	О-о	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Контрольный	Свисток.		

				способностей.					
22	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.	1	О-о	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий.	Свисток, секундомер.		
23	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	1	О-о	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.		Контрольный	Свисток.		
24	Лазанье по наклонной скамейке.	1	О-о	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.	Текущий.	Свисток.		
25	Лазанье по канату; перелезание через препятствия.	1	О-о		Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	Контрольный	Свисток..		
Спортивные игры									
Баскетбол									

26	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.</i> Ловля и передача мяча на месте.	1	О-п	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Предварительный.	Свисток, секундомер.		
27	Ловля и передача мяча в движении.	1	О-о	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча. Самостоятельные занятия.		Текущий.	Свисток, секундомер.		
28	Ловля и передача мяча в треугольниках и в квадратах.	1	О-о	Овладение элементарными умениями в ловле, передачи и бросках мяча. Самостоятельные занятия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Текущий.	Свисток, секундомер.		
29	Броски мяча из под кольца.	1	О-о			Контрольный.	Свисток, секундомер.		
30	Броски в кольцо со штрафной линии.	1	О-о			Текущий.	Свисток, секундомер, теннисный мяч.		
31	Броски в кольцо со штрафной линии. Игра в «Мини-баскетбол».	1	О-о		Текущий.	Свисток, секундомер.			

32	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	1	О-о			Контрольный	Свисток, секундом ер.		
Лыжная подготовка									
33	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> Освоение техники лыжных ходов.	1	О-п	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Одновременный двухшажный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Предварительный.	Свисток.		
34	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	О-о			Текущий.	Свисток.		
35	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	О-о			Контрольный	Свисток.		
36	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1	О-о		Текущий.	Свисток.			
37	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	1	О-о		Контрольный	Свисток.			
38	Одновременный двухшажный ход.	1	О-о		Текущий.	Свисток.			
39 - 40	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный	1	О-о	двухшажный ход с палками и без палок. Одновременный двухшажный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды	Текущий.	Свисток, секундом ер.		

	двухшажный ход.			ход. Освоение техники лыжных ходов.	для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха				
41	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход.	1	О-о			Контрольный	Свисток, секундомер.		
42	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой».	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Текущий.	Свисток.		
43	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой».	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.		Текущий.	Свисток.		
44	Одновременный двухшажный ход.	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.		Текущий.	Свисток.		
45	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором.	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.		Текущий.	Свисток.		
46	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором.	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Контрольный	Свисток.		
47	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.		Текущий.	Свисток.		
48	Одновременный бесшажный ход.	1	О-о			Контрольный	Свисток.		

	Повороты переступанием в движении.								
49	Прохождение дистанции различными способами передвижения на лыжах.	1	О-о	Освоение техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Текущий.	Свисток.		
50	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	О-о			Текущий.	Свисток, секундомер.		
51 - 52	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	О-о			Контрольный.	Свисток, секундомер.		

Подвижные игры

Волейбол

53	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.</i> Правила игры. Состав команды и расстановка игроков на площадке.	1	О-п	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подбрасывание и подача мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Предварительный.	Свисток.		
54	Подбрасывание и подача мяча.	1	О-о	Овладение элементарными	Взаимодействуют со сверстниками в	Текущий.	Свисток.		

				умениями в подаче мяча. Самостоятельные занятия.	процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.				
55	Перемещение игроков по площадке.	1	О-о	Овладение элементарными умениями в перемещении по площадке, приеме и передачах мяча.	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий.	Свисток.		
56	Приём и передача мяча в волейболе.	1	О-о			Текущий.	Свисток.		
57	Приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на основе волейбола.	1	О-о			Контрольный	Свисток.		
58	Приём и передача мяча в парах.	1	О-о	Закрепление и совершенствование ловли, передачи и подачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Текущий.	Свисток.		
59	Подвижная игра мини-волейбол.	1	О-о	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для	Текущий.	Свисток.		
60	Подвижная игра мини-волейбол.	1	О-о			Контрольный	Свисток.		

				техническими взаимодействиями.	активного отдыха.				
Лёгкая атлетика									
61	Челночный бег.	1	О-о	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	Предварительный.	Свисток.		
62	Прыжок в длину с места.	1	О-о	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте</p>	Текущий.	Свисток.		
63	Прыжок в длину с места.	1	О-о			Контрольный	Свисток.		

					сердечных сокращений.				
64	Равномерный бег до 5 минут. Круговая эстафета.	1	О-о	Закрепление навыков бега, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Развивают выносливость.	Текущий.	Свисток, секундомер, эстафетные палочки.		
65	Равномерный бег до 10 минут. Метание малого мяча с места.	1	О-о	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий.	Свисток.		
66	Метание малого мяча с места.	1	О-о	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные	Контрольный	Свисток.		

					упражнения в различные формы занятий по физической культуре.				
67	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя. Равномерный бег до 10 минут.	1	О-о	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Текущий.	Свисток.		
68	Бросок набивного мяча (1кг) из положения седа. Равномерный бег до 10 минут.	1	О-о		Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Контрольный	Свисток.		

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю №1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).

4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 5 «Плавание»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники плавания (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации физического совершенствования обучающихся по разделу «Плавание»:

1. Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор игрушек со дна при нырянии в длину (3-4 м) за определенное время по возрасту).
2. Проплывать дистанцию одним (любым) способом плавания (по возрасту) - 10-20-25-50 метров.
3. Проплывать дистанцию 10-20- 25-50 метров со сменой способов плавания (без времени).
4. Буксировка предметов на воде 3-4-5 метров.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности «народные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

Учебные нормативы для учащихся 2 классов

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы для учащихся 2 классов

ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		

Контрольные нормативы для учащихся 3-х классов

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24

6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		

Контрольные нормативы для учащихся 3-х классов

ДЕВОЧКИ

1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Контрольные нормативы для учащихся 4-х классов

МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		

Контрольные нормативы для учащихся 4-х классов

ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15

6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст] - . М.: 2014. – 81 с.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А.КруглыхинМ. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. — 240

с.: илл.

9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
12. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
13. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
14. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
15. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
16. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.
образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014. – 224 с. : илл.
18. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.

20. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
21. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
22. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
23. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
24. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРГА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
25. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
26. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
27. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
28. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
29. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
30. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
31. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
32. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575887

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022