

Администрация Первомайского района
Нижегородской области
Муниципальное образовательное учреждение
Шутиловская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей естественно-
математического цикла
Протокол № 1 от 28.08.2011 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы
от 29.08.2011 г. № 33 - О

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МОУ Шутиловской ООШ
Протокол № 1 от 29.08.2011 г.

Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы

Разработана
на основе рабочей программы
по «Физической культуре»
(автор: В.И.Лях, 1-4 классы.
М.; Просвещение, 2011г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2011).

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 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:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- 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;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура- это образовательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет « Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно- оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня(физкультминутки, зарядки и т. п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники и т. п.)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Общая характеристика курса

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

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

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоение умений и навыков со второго класса, а также проводится промежуточная аттестация по теоретическим вопросам у учащихся относящихся к медицинской группе здоровья и учащие, которые относятся к основной группе здоровья сдают тестовые нормативы по физической подготовке. В первом классе особенностью преподавания физической культуры является игровой метод в первой четверти. Текущий контроль проводится в формах устной (тестирования) и сдачи нормативов. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи нормативов со второго класса

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс « Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч); в 2 классе- 99 ч, во 2 классе- 102 ч, в 3 классе 102 ч, в 4 классе- 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: « Третий час учебного предмета « Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

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

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка 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 ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Знание о физической культуре.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

Построение в шеренгу и колонну; размыкать на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды « равняйся», « смирно», « по порядку рассчитайся», « на первый –второй рассчитайся», « налево в обход шагом марш», « шагом марш», « бегом марш»; выполнение разминки, направленной на развитие координации движений; запоминание коротких временных отрезков; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; выполнение виса на время; прохождение станции круговой тренировки; выполнение различных перекатов, кувырков вперед, « моста», стойки на лопатках, стойки на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; выполнение виса на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика.

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3х10 м; беговая разминка; метание как на дальность, так и на точность; техника прыжка в длину с места; выполнение прыжка в высоту с прямого разбега, а также прыжка в высоту спиной вперед, бег различных вариантов эстафет; выполнение бросков набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка.

Перенос лыж по команде « на плечо». « под рукой»; выполнение ступающего и скользящего шага как с палками и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъём на склон « полуёлочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах « змейкой».

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики - воробушки», «Белки в лесу», «Белочка – защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противни как мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачка», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

Знания о физической культуре

Выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказ, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля

Гимнастика с элементами акробатики

Построение в шеренгу и колонну, выполнение наклона вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягивание из виса лежа согнувшись, выполнение виса на время, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойка на лопатках, стойка на голове, выполнение виса с завесом одной и двумя ногами на перекладине, виса согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, по канату, прыжки со скакалкой и в скакалку, на мячах - хобах, прохождение станции круговой тренировки, разминание с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнение упражнения на координацию движений, гибкостгимнастической стенки, с малыми мячами, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них

Лёгкая атлетика

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3x10 м; беговая разминка; метание как на дальность, так и на точность;

техника прыжка в длину с места и с разбега, метание гимнастической палки ногой, преодолевать полосу препятствий, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, бег 1 км

ыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, дистанция 1,5 км на лыжах, обгон друг друга, подъем на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спуск в основной стойке, передвижение змейкой, игра в подвижную игру на лыжах «Накаты»

Подвижные игры

Подвижные игры: «Ловишки», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные ёлочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчёлы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Охотник и утки», «Охотники зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи- вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

Знание о физической культуре

Организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), ведение дневника самоконтроля, рассказ о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснение, что такое пас и его значение для игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдение питьевого режима, правила спортивной игры в волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики

Выполнение строевых упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраивание в одну, две и три шеренги), разминка в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой с гимнастической

скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминка, направленная на развитие координации движений и гибкости, прыжковая разминка, разминка в парах, у гимнастической стенке, выполнение упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольный), отжимания, подъём туловища из положения лёжа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминание временных отрезков, перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, прохождение станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку в тройках, упражнения на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча

Лёгкая атлетика

Техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, бег дистанции 30 м на время, челночный бег 3x10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки в высоту спиной вперед, прыжки на мячах- хопках, броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом « снизу», « от груди», « из- за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, повороты на лыжах переступанием и прыжком, переноска лыж под рукой и на плече, прохождение на лыжах дистанции 1,5 км, подъем на склон « полуёлочкой» и « ёлочкой», « лесенкой», спуск со склона в основной и низкой стойке, торможение « плугом», передвижение и спуск со склона на лыжах « змейкой»;

Плавание

Разминку перед входом в воду, вход в воду, погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнение игровых упражнений « Крокодильчик», « Поплавок», « Медуза», « Звездочка», « Стрелка с мотором», скольжение на воде на груди и на спине, выполнение движений руками и ногами при плавании кролем, плавание кролем на груди, прыжки в воду с тумбы, плавание дистанции 25 м

Подвижные и спортивные игры

Подача паса руками и ногами, передача мяча через волейбольную сетку различными способами, ввождение мяча из –за боковой, броски и ловля мяча

различными способами, выполнение футбольных упражнений, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участие в эстафетах, бросание мяча в баскетбольное кольцо различными способами

Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные ёлочки», «2 Белочка – защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

4 класс

Знание о физической культуре

Организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), ведение дневника самоконтроля, рассказ истории появления мяча и футбола, объяснение, что такое зарядка. Что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис погнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохождение станции круговой тренировки, лазание по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, упражнения с обручем, напрыгивание на гимнастический мостик, разминка на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, набивными мячами, малыми мячами, скакалками, обручами, на матах, запоминание небольших временных промежутков, подтягивание, отжимание.

Легкая атлетика

Бег 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяча на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагивание, спиной вперед, прохождение полосы

препятствий. Броски набивного мяча способами « из- за головы», « от груди», правой и левой рукой, бег дистанции 1000 м, передача эстафетной палочки

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, « змейкой», повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон « полуелочкой», « елочкой», « лесенкой», спуск со склона в о.с., торможение « плугом», прохождение дистанции 2 км, игра в подвижную игру « Накаты» и « Подними предмет»

Плавание

Вхождение в воду, скольжение на груди и спине, плавание кролем на спине и на груди, ныряние с тумбы, ныряние с открытыми глазами, повороты в воде и игровые упражнения « Крокодильчик», « Поплавок», « Стрелка с мотором», « Медуза», « Звездочка», плавание дистанции 50 м, игра в п/и в воде « Кто быстрее с буквами?», « Спрячьте в воду»

Подвижные и спортивные игры

Выполнение паса ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами

Подвижные игры

« Ловишка», « Ловишка на хобах», « Колдунчики», « Салки с домиками», « Салки- дай руку», « Флаг на башне», « Бросай далеко, собирай быстрее», « Собачки», « Собачки ногами», « Командные собачки», « Вышибалы», « Вышибалы с кеглями», « Вышибалы с ранением», « Вышибалы через сетку», « Перестрелка», « Волк во рву», « Антивышибалы», « Защита стойки», « Капитаны», « Осада города», « Штурм», « Удочка», « Мяч в туннеле», « Парашютисты», « Ловля обезьян с мячом», « Горячая линия», « Будь осторожен», « Игра мяч с фигурами», « Салки и мяч», « Ловишка с мешочком на голове», « Катание колеса», « Марш с закрытыми глазами», « Пионербол», « Точно в цель», « Борьба за мяч», « Командные хвостики», « Ножной мяч», играть в спортивные игры(футбол, баскетбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	Дата урока	Коррект ировка	УУД Деятельность учащихся	Примечани е
Знания о физической культуре					
1	Организационно-методические указания			<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: объяснять , для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного выполнения занятий по физкультуре</p>	
Легкая атлетика					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры « Ловишка»</p>	
3	Техника челночного бега			<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со</p>	

				<p>сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»</p>	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»</p>	
Знание о физической культуре					
5	Возникновение ф/к и спорта			<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности</p>	

Легкая атлетика					
6	Тестирование метание мешочка на дальность			<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности</p>	
Подвижные игры					
7	Русская народная подвижная игра « Горелки» Т/б при проведении п/и			<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры « Горелки»</p>	
Знание о ф/к					
8	Олимпийские игры			<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	

				Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры « Колдунчики»	
9	Что такое ф/к			Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации4; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять	
10	Темп и ритм			Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.	
Подвижные игры					
11	Подвижная игра « Мышеловка»			Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	

				<p>коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт(учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения п/и « Салки», «Мышеловка»</p>	
Знание о физической культуре					
12	Личная гигиена человека			<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять</p>	
Легкая атлетика					
	Тестирование метания мяча на точность			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении</p>	

				тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры « Два Мороза»	
14	Тестирование прыжка в длину с места			Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры « Влок во рву»	
Гимнастика с элементами акробатики					
15	Тестирование наклона вперед из положения сидя			Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения сидя на полу и о правилах проведения подвижной игры « Два Мороза»	
16	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с			Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	

				<p>Регулятивные: формировать умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о проведение тестирования подъёма туловища лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»</p>	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на н.п. и о правилах подвижной игры «Охотник и зайцы»</p>	
18	Тестирование виса на время			<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные умения: уметь воспроизвести стихотворное</p>	

				сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения п/и « Кто быстрее схватит», « Совушка»	
19	Стихотворное сопровождение на уроках			Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточно полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные умения: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения п/и « Кто быстрее схватит», « Совушка»	
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений				
Подвижные игры					
21	Ловля и броски мяча в парах			Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение	

				<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнение с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»</p>	
22	Подвижная игра «Осада города»			<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях, своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила игры «Осада города»</p>	
23	Индивидуальная работа с мячом			<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение</p>	

				<p>видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого;</p> <p>контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнение с мячом., рассказывать правила проведения подвижной игры «Осада города»</p>	
24	Школа укрощения мяча			<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;</p> <p>контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнение с мячом, рассказать правила п/и «Вышибалы»</p>	
25	П/и «Ночная охота»			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснение) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные:</p>	

				<p>формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательный: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»</p>	
26	Глаза закрывай – упражненье начинай			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения правила п/и «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнение с закрытыми глазами</p>	
27	Подвижные игры			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию</p>	

				саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами	
Гимнастика с элементами акробатики					
28	Перекаты			Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру « Удочка	
29	Разновидности перекатов			Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	

				<p>Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в п/и « Удочка»</p>	
30	Техника выполнения кувырка вперед			<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру « Удочка»</p>	
31	Кувырок вперед			<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные :осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру « Успей убраться»</p>	

32	Стойка на лопатках, « мост»			Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	
33	Стойка на лопатках, « мост»- совершенствование			Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, « мост» и играть в подвижную игру « Волшебные ёлочки»	
34	Стойка на голове			Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазание по гимнастической стенке, стойку на голове,	

				проводить игровое упражнение на внимание	
35	Лазание на гимнастической стенке			Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазание по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	
36	Перелезание на гимнастической стенке				
37	Висы на перекладине			Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному	

				<p>правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазание по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>	
38	Круговая тренировка			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию</p>	
39	Прыжки со скакалкой			<p>Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно свои</p>	
40	Прыжки в скакалку			<p>формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно свои</p>	

				<p>действия и действия партнеров</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить п/и «Шмель»</p>	
41	Круговая тренировка			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательные отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные :уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить п/и « Береги предмет»</p>	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах			<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</p>	
43	Вис углом и вис прогнувшись на гимнастических кольцах			<p>формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержание совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; уметь осуществлять</p>	

				<p>действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить п/и « Волк во рву»</p>	
44	<p>Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах</p>			<p>Коммуникативные :устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастической скакалкой, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на кольцах, проводить п/и « Волк во рву»</p>	
45	<p>Вращение обруча</p>			<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного</p>	
46	<p>Обруч- учимся им управлять</p>			<p>сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слышать и слушать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот</p>	

				назад и вперед, вращать обруч, проводить п/и « Попрыгунчики-воробушки»	
47	Круговая тренировка			Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желание окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с маленькими мячами, круговую тренировку, проводить п/и	
48	Круговая тренировка				
Лыжная подготовка					
49	Организационно-методические требования на уроках л/п. Ступающий шаг на лыжах без палок			Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: проектировать траектории развитие через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на	

				лыжах ступающим шагом	
50	Скользкий шаг на лыжах без палок			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок</p>	
51	Поворот переступанием на лыжах без палок			<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах</p>	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками			Коммуникативные: добывать недостающую	

				<p>информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развитие через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками</p>	
53	Скользкий шаг на лыжах с палками			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками</p>	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками			<p>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на</p>	

				лыжах с палками	
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в о.с. и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок</p>	
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя ;формировать уважение к иной точке зрения ; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действие партнеров; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением</p>	

57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах			<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками</p>	
58	Скользкий шаг на лыжах « змейкой»			<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь передвигаться « змейкой» на лыжах и метать на точность</p>	
59	Прохождение дистанции на лыжах 1.5 км			<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь</p>	

				проходить на лыжах дистанцию 1,5 км	
60	Контрольный урок по л/п			Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением	
Гимнастика с элементами акробатики					
61	Лазать по канату			Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремление и желание окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»	
Подвижные игры					
62	П/и «Белочка-защитница»			Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой	

				и точносью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	
Гимнастика с элементами акробатики					
63	Прохождение полосы препятствий			Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные :уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в п/и « Белочка- защитница»	
64	Прохождение усложненной полосы препятствий				
Легкая атлетика					
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега			Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные:	
66	Техника прыжка в высоту с прямого разбега				
67	Техника прыжка в высоту спиной вперед				
68	Прыжки в высоту				

				<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в п/и «Бегуны и прыгуны»</p>	
Подвижные игры					
69	Броски и ловля мяча в парах			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать)</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в п/и « Котел»</p>	
70	Броски и ловля мяча в парах			<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать)</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в п/и « Котел»</p>	
71	Ведение мяча			<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения</p>	
72	Ведение мяча в движении			<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения</p>	

				<p>самому к себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч левой и правой рукой, играть в п/и « Охотники и утки»</p>	
73	Эстафета с мячом			<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах, выбирать п/и и играть в них</p>	
74	Подвижные игры с мячом				
75	Подвижные игры				
76	Броски мяча через волейбольную сетку			<p>Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция,</p>	
77	Точность броска через волейбольную сетку				
78	Подвижная игра «				

	Вышибалы через сетку»			<p>оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру « Забросай противника мячами», « Вышибалы через сетку»</p>	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций			<p>Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «</p>	

				Вышибалы через сетку»	
Легкая атлетика					
80	Бросок набивного мяча от груди			<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов(познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в п/и « Вышибалы через сетку»</p>	
81	Бросок набивного мяча снизу				
Подвижные игры					
82	Подвижная игра « Точно в цель»			<p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в п/и « Точно в цель»</p>	

Гимнастика с элементами акробатики					
83	Тестирование виса на время			Регулятивные: формировать умение адекватно понимать	
84	Тестирование наклона вперед сидя на полу			оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, наклона вперед сидя на полу, играть в п/и « Точно в цель»	
Легкая атлетика					
85	Тестирование прыжка в длину с места			Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование прыжка в длину с места, играть в п/и « Собачка»	
Гимнастика с элементами акробатики					
86	Тестирование подтягивание на н.п.			Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование подтягивание на н.п., играть в п/и « Собачка»	
Гимнастика с элементами акробатики					
87	Тестирование подъема			Регулятивные: формировать умение	

	туловища за 30 с			адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирования подъема туловища за 30 с, играть в п/и « Собачка»	
Легкая атлетика					
88	Техника метания мяча на точность			Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации: добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в п/и « Ловишка с мешочком на голове»	
89	Тестирование метания мяча на точность				
Подвижные игры					
90	Подвижная игра для зала			Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и	

				<p>способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением « Запрещенное движение», выбирать п/и для зала</p>	
Легкая атлетика					
91	Беговые упражнения			<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по настоянию взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в п/и « Колдунчики»</p>	
92	Тестирование бега на 30 м			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения;</p>	

				<p>представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	
93	Тестирование челночного бега 3x10 м			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование челночного бега 3x10»</p>	
94	Тестирование метание мешочка на дальность			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные:</p>	

				<p>формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирования мешочка на дальность, играть в п/и «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	
Подвижные игры					
95	Командная игра «Хвостики»			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирования</p>	
96	Русская народная игра «Горелки»			<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию</p>	

				саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры « Горелки», « Игра в птиц»	
97	Командная п/и			Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательная: уметь выполнять разминку в движении, играть в п/и « Хвостики», « День и ночь»	
98	Подвижные игры с мячом			Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных	

				состояний, т.е. операционный опыт Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра птиц с мячом»	
99	Подвижные игры			Коммуникативные: уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выбирать п/и	

2 класс

№	Дата	Тема урока	Корректировка	Деятельность учащихся УУД	Примечание
Знание о физической культуре					
1		Построение в колонну и шеренгу Организационно - методические указания. П/и «Ловишка» и «Салки с домиками»		Формирование стартовой мотивации к изучению нового. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Руководствуются правилами игр. Соблюдают правила безопасности	
Легкая атлетика					
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Разучивание п/и «Салки- дай руку». П/и «Ловишка»		Усваивают основные понятия и термины в беге прыжках и метаниях и объясняют их значение	
3		Разминка в движении. Техника челночного бега. П/и «Прерванные пятнашки», «Салка- дай руку»			
4		Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x10 м. П/и «Колдунчики»			
5		Разучивание разминки с малыми мячами. Техника метания малого мяча на дальность. П/и «Бросай далеко ,собирай быстрее», Колдунчики»			

6		Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на дальность. П/и « Хвостики»			
Гимнастика с элементами акробатики					
7		Разминка, направленная на координацию движений. Упражнение на координацию движений. П/и « Командные хвостики»		Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применяют для развития координационных способностей.	
Знание о физической культуре					
8		Повторить разминку на развитие координацию движений. Знакомство с понятием физические качества. Метание гимнастической палки ногой. П/и «Командные хвостики»		Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применяют для развития координационных способностей.	
Легкая атлетика					
9		Раучивание разминки в движении, повторение понятий обозначающих физические качества. Разучивание техники прыжка в длину с разбега и п/ и Флаг на башне»		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение	
10		Разминка в движении.			

		Техника прыжка в длину с разбега. П/и «Флаг на башне»			
11		Разучивание разминки в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. П/и «Флаг на башне», «Салки»			
Подвижные игры					
12		Разминка в движении. Сов-ть технику прыжка в длину с разбега на результат. П/и по желанию.		Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значение	
Легкая атлетика					
13		Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание п/и «Бездомный заяц»		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	
Гимнастика с элементами акробатики					
14		Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Повторить игру «Заяц без дома»		Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	
15		Разминка на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из			

		положения лежа за 30 сек. П/и «Вышибалы»			
Легкая атлетика					
16		Разучивание разминки, направленной на развитие КС. Тестирование прыжка в длину с места .П/и « Волк во рву»		Устанавливает рабочее отношение друг с другом, адекватно понимает оценку взрослого и сверстников, проходит тестирование прыжка с места	
Гимнастика с элементами акробатики					
17		Разминка на КС. Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. П/и» Вышибалы»		Устанавливает рабочее отношение друг с другом, адекватно понимает оценку взрослого и сверстников, проходит тестирование виса лежа согнувшись.	
18		Разучивание разминки у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Разучивание п/и» Ловля обезьян»		Устанавливает рабочее отношение друг с другом, адекватно понимает оценку взрослого и сверстников, проходит тестирование виса на время	
Подвижные игры					
19		Подвижная игра « Кот и мыши»		Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Выполнять ползание.	
Знание о физической культуре					
20		Разучивание разминки с маленькими мячами. Режим дня.		Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои	

				мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие	
Подвижные игры					
21		Разминка с малыми мячами. Ловля и бросок малого мяча в парах. П/и «Кот и мыши»		Слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера(контроль, оценка действий партнера, умение убеждать).Адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и устранять ее. Повторить упражнения с малыми мячами в парах	
22		Разучивание разминки с мячами. Ловля и бросок мяча в парах .Подвижная игра» Осада города»			
23		П/и «Осада города»			
Знание о физической культуре					
24		Частота сердечных сокращений.		Слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча	
Подвижные игры					
25		Повторение разминки с мячами. Техника ведения мяча.		Слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях,	

				играть в п/и « Ночная охота»	
26		Упражнения с мячом		<p>Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтетическими нормами родного языка.</p> <p>Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познакомиться с дневником самоконтроля, выполнять упражнение с мячом</p>	
27		Подвижные игры по желанию		Сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Выполнять упражнения с мячом, рассказать правила выбранных игр.	
Гимнастика с элементами акробатики					
28		Разминка на матах, повторение техники кувырка вперед. П/и « Удочка»		Выполнять кувырок вперед, играть в п/и « Удочка»	
29		Разминка на матах. Кувырок вперед с трех шагов. П/и « Удочка»		Уметь работать в группе, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед и с трех шагов. Играть в игру «	

				Удочка»	
30		Разучивание разминки с мячами на матах. Кувырок вперед с разбега		Работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед	
31		Разминка на матах. Повторение кувырка как с места, так и с разбега. Усложненные варианты кувырка вперед			
32		Усложненные варианты кувырка вперед, проведение п/и « Волшебные елочки»		Устанавливать рабочие отношения. Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Выполнять кувырок вперед. Иметь представление о том, что такое осанка и выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	
33		Разминка на сохранение правильной осанки. Круговая тренировка.		Слушать и слушать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, выполнять круговую тренировку, играть в п/и « Волшебные ёлочки»	
34		Стойка на голове. Игра на внимание на матах		Руководствуются правилами профилактики травматизма и оказания первой помощи. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и	
35		Лазанье и перелезание по			

		гимнастической стенке. П/и «Белочка-защитница»		оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.	
36		Разучивание разминки с большими мячами. Различные виды перелазаний. П/и «Удочка»		Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных элементов	
37		Разминка с мячами. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.		Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазаньи и перелазании, анализируют технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении	
38		Разминка со средними обручами. Круговая тренировка П/и «Удочка»		Проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Удочка»	
39		Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку		Выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в п/и «Горячая линия»	
40		Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку в движении. Повторить п/и «Горячая линия»			
41		Разминка в движении. Круговая тренировка. Проведение п/и «Медведи и пчелы»		Выполнять вис завесом одной и двумя ногами, вис согнувшись и прогнувшись, комбинацию на кольцах, вращение обруча. Проходить станции круговой тренировки,	

42		Разминка в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. П/и «Пчелы и медведи»		играть в п/и «Медведи и пчелы», «Шмель»	
43		Разминка в движении .Переворот назад на гимнастических кольцах. П/и «Шмель»			
44		Разучивание разминки с обручем. Комбинация на гимнастических кольцах. П/и «Шмель»			
45		Разминка с обручем. Вращение обруча.			
46		Варианты вращения обруча. П/и «Ловишка с мешочком на голове»			
47		Лазанье по канату и круговая тренировка. П/и Ловишка с мешочком на голове»			Захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Ловишки с мешочками на голове»
48		Круговая тренировка. Разминка с мячами		Лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать игру	
Лыжная подготовка 12 ч					
49		Т/б и организационно-методические требования на		Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на	

		уроках л/п. Проверка спортивной формы и инвентаря. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Описывают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	
50		Повороты переступанием на лыжах без палок			
51		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками- техника работы рук с палками.			
52		Торможение падением на лыжах с палками. Разучивание игры « Салки на снегу			
53		Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повторение п/и « Салки на снегу»			
54		Повороты переступанием на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах		Уметь работать в группе, осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками.	
55		Подъём на склон « полуелочкой» и спуск на лыжах в о.с. под уклон		Сотрудничать в достижении цели со сверстниками, видеть указанную ошибку и исправлять ее, спускаться со склона в о.с. и подниматься на склон « елочкой»	
56		Подъём на склон « ёлочкой».		Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, осуществлять	

				действия по образцу и заданному правилу, выполнять подъемы и спуски, кататься на лыжах	
57		Передвижения на лыжах « змейкой».		Сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции .Передвигаться на лыжах, подниматься на склон " елочкой» и спускаться в о.с.	
58		Подвижная игра на лыжах « Накаты».			
59		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	
60		Контрольный урок по л/п			
Гимнастика с элементами акробатики					
61		Круговая тренировка. Разучить разминку с обручами. П/и «Вышибалы»		Проходить станции круговой тренировки. Играть в подвижную игру « Вышибалы»	
Подвижные игры					
62		Разминка с обручами; совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке. П/и «		Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных элементов. Оказывают помощь сверстникам в освоении	

		Белочка-защитница»		упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	
Легкая атлетика					
63		Разучить разминку в движении. Преодоление полосы препятствий. П/и « Удочка»		Проходить сложную полосу препятствий, играть в п/и « Совушка»	
64		Разминка в движении. Усложненная полоса препятствий. П/и «Совушка»		Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров	
65		Разучить разминку с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега. П/и « Бегуны и прыгуны»		Уметь: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в п/и « Бегуны и прыгуны»;	
66		Разминка с гимнастическими скамейками. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. П/и « Бегуны и прыгуны»		Понимать оценку взрослого и сверстника.	
67		Разминка с перевернутыми скамейками. Прыжок в высоту спиной вперед. Разучить п/и « Салки-дай руку»			
68		Контрольный урок по прыжкам в высоту			
Подвижные игры					
69		Разучить разминку в парах .Броски и ловля		Уметь сотрудничать, управлять	

		мяча в парах. Разучить п/и «Ловишка с мячом и защитниками»		поведением партнера, адекватно оценивать свои действия и действие партнеров, выполнять броски и ловлю мяча в парах. Играть в п/и «Ловишка с мячом и защитниками»	
70		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»		Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» и после ведения мяча, играть в п/и «Охотники и утки»	
71	Разминка с мячом; повторить броски мяча снизу; Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». П/и «Вышибалы»				
72	Ведение мяча с последующим броском в кольцо. П/и «Охотники и утки»				
73	Эстафеты с мячом				
74		Упражнения и п/и с мячом- новые варианты		Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; Проектировать траектории развития через включения в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Участвовать в п/и с мячом	
Легкая атлетика					
75		Знакомство с мячами – хопами. Разминка с мячом. П/и «Ловишка на хобах»		Владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение); Осуществлять действия по образцу и заданному	
76		Прыжки на мячах- хобах. П/и «Ловишка на			

		хопах»		правилу, прыгать на мячах - хопах	
Подвижные игры					
77		Круговая тренировка. П/и «Ловишка с мячом и защитниками»		Проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Ловишка с мячом и защитниками»	
78		Разминка с мячом. Совершенствовать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Подвижные игры		Владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности; Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» и после ведения мяча, играть в п/и	
79		Разминка с мячами. Повторить технику броска мяча через волейбольную сетку. П/и «Забросай противника мячами»		Выполнять броски через волейбольную сетку, выполнять контрольные броски на дальность и точность; играть в п/и «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку»	
80		Броски мяча через волейбольную сетку на точность. П/и «Точно в цель»			
81		Разучить разминку в парах с мячом, совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. П/и «Метко в цель»			
82		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»			

83		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Повторить п/и « Вышибалы через сетку»			
Легкая атлетика					
84		Разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча от груди способом снизу; п/и « Точно в цель»		Бросать набивной мяч от груди, « снизу», от головы, видеть указанные ошибки и исправлять их, сохранять цель	
85		Разминка с набивным мячом. Бросок набивного мяча из- за головы на дальность. П/и « Точно в цель»			
Гимнастика с элементами акробатики					
86		Тестирование виса на время.П/и «Точно в цель»		Уметь: проходить тестирование виса на время, наклона вперед из положения стоя	
87		Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и « Точно в цель»			
Легкая атлетика					
88		Провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места. П/и « Собачка»		Уметь: проходить тестирование прыжка в длину с места	
89		Разучить разминку с мешочками. Техника метания мяча на точность (разные предметы). П/и « Земля, вода, воздух»		Правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в п/и « Земля, вода, воздух»	

90		Тестирование малого мяча на точность. П/и «Ловишка с мешочком на голове»		Проходить: тестирование метания мяча на точность	
Гимнастика с элементами акробатики					
91		Разминка, направленная на координацию движений. Тестирование подтягивание на н.п. из виса лежа за 30 с. П/и «земля, вода, воздух»		Проходить: тестирование подтягивания на н.п. из виса лежа согнувшись	
92		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. П/и «Собачки»		Проходить: тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	
Подвижные игры					
93		Подвижные игры для зала. Промежуточная аттестация		Устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения , уважать иное мнение	
Легкая атлетика					
94		Разучить разминку в движении .Беговые упражнения. Подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»		Устанавливать рабочие отношения, работать в группе, выполнять беговые упражнения, играть в п/и	
95		Тестирование бега 30 м с высокого старта		Проходить: тестирование бега на 30 м, челночного бега 3х 10 м ,метания мяча на дальность	
96		Тестирование челночного бега 3х10 м			
97		Тестирование метания мяча на дальность			
Подвижные игры					
98		Подвижная игра «Хвостики»		Играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «	
99		Подвижная игра «Воробьи- вороны»			

				Совушка»	
Легкая атлетика					
100		Бег на 1000 м		Пробежать 1000 м без отдыха. Играть в п/и « Воробьи- вороны»	
Подвижные игры					
101		Подвижные игры с мячом		Подбирать разминочные упражнения, выбирать п/и с мячом и играть в них	
102		Подвижные игры			

3 класс

№	Дата	Тема урока	Корректировка	Деятельность учащихся. УУД	Примечание
Знание о физической культуре					
1		Организационно-методические требования на уроках физической культуры		Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках ф/к, выполнять строевые упражнения, играть в п/и «Ловишка» и «Колдунчики»	
Легкая атлетика					
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, описывают технику ее выполнения, осваивают самостоятельно, устраняют ошибки во время освоения, при этом соблюдают правила безопасности; Походить тестирование бега на 30 м, челночного бег 3х 10 м	
3		Техника челночного бега			
4		Тестирование челночного бега 3х 10 м			
5		Способы метания мяча на дальность		Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно- силовых способностей; взаимодействуют со	
6		Тестирование метания мяча на дальность			

				сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	
Знание о физической культуре					
7		Пас и его значение для спортивных игр с мячом		Выполнять различные варианты пасов мяча ногой. Играть в спортивную игру «Футбол»	
Подвижные и спортивные игры					
8		Спортивная игра «Футбол»		Выполнять различные варианты паса мяча ногой. Играть в спортивную игру «Футбол»	
Легкая атлетика					
9		Прыжок в длину с разбега		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, правильно выполнять основные упражнения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги	
10		Прыжок в длину с разбега на результат			
11		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега			
Подвижные и спортивные игры					
12		Контрольный урок по спортивной игре в футбол		Играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам	
Легкая атлетика					
13		Тестирование малого мяча на точность		Походив тестирование метание малого мяча на дальность	
Гимнастика с элементами акробатики					
14		Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу		Проходить тестирование наклона вперед из	

15		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		положения сидя на полу, подъема туловища из положения лежа за 30 с, подтягивание на н.п. из виса лежа согнувшись, тестирование виса на время; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	
16		Тестирование подтягивание на н.п. из виса лежа согнувшись			
17		Тестирование виса на время			
Легкая атлетика					
18		Тестирование прыжка в длину с места		Проходить тестирования прыжка в длину с места	
Подвижные и спортивные игры					
19		Подвижная игра «Перестрелка»		Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель; уметь бросать и ловить мяч, выполнять футбольные упражнения в парах. Играть в п/и «Пустое место», «Перестрелка», «Осада города»	
20		Футбольные упражнения			
21		Футбольные упражнения в парах			
22		Различные варианты упражнений в парах			
23		Подвижная игра «Осада города»			
24		Броски и ловля мяча в парах			
Знание о ф/к					
25		Закаливание		Закаляться, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, вести мяч. Играть в п/и.	
Подвижные и спортивные игры					

26		Ведение мяча		Вести мяч, выбирать п/и и играть в п/и « Штурм»	
27		Подвижные игры			
Гимнастика с элементами акробатики					
28		Кувырок вперед		Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, проходить станции круговой тренировки, играть в п/и « Мяч в туннеле»	
29		Кувырок вперед с разбега и через препятствие			
30		Варианты выполнения кувырков вперед			
31		Кувырок назад			
32		Кувырки			
33		Круговая тренировка			
34		Стойка на голове			
35		Стойка на руках			
36		Круговая тренировка			
37		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине			
38		Лазание и перелезание по гимнастической стенке			
39		Прыжки в скакалку			
40		Прыжки в скакалку в тройках			
41		Лазание по канату в три приема			
42		Круговая тренировка			
43		Упражнение на гимнастическом бревне			Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом
44		Упражнение на гимнастических кольцах			
45		Круговая тренировка			

				бревне, на гимнастических кольцах; составляют комбинации из числа разученных элементов	
46		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности; выявляют технические ошибки и помогают устранить их; вращать обруч различными способами, проходить станции круговой тренировки, выбирать игры и играть в них	
47		Варианты вращения обруча			
48		Круговая тренировка. П/и			
Лыжная подготовка					
49		Т/б. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных возможностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте	
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками			
51		Повороты на лыжах переступанием и прыжком			
52		Попеременный двухшажный ход на лыжах			
53		Одновременный двухшажный ход на лыжах			
54		Подъем « полуелочкой» и « елочкой», спуск под уклон и о.с. на лыжах			
55		Подъем « лесенкой» и торможение « плугом»			

56		Передвижение и спуск на лыжах « змейкой»		сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	
57		П/и на лыжах « Накаты»			
58		Спуск на лыжах со склона в н. с			
59		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах			
60		Контрольный урок по л/п			
Плавание					
61		Организационно-методическое требование на уроках по плаванию		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
62		Упражнение в воде « Поплавок»			
63		Скольжение на груди			
64		П/и « Стрелка с мотором»			
65		Скольжение на спине			
66		Движение руками и ногами при плавании кролем на груди			
67		Кроль на груди			
68		Прыжки в воду с тумбы			
69		Проплывание дистанции 25 м			
70		Контрольный урок по плаванию			
Легкая атлетика					
71		Полоса препятствий		Преодолевать полосу препятствий. Проектировать траектории развития через включение в	
72		Усложненная полоса препятствий			

				новые виды деятельности и формы сотрудничества.	
73		Прыжок в высоту с прямого разбега		Прыгать в высоту с прямого разбега. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель	
74		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат			
75		Прыжок в высоту спиной вперед			
76		Прыжки на мячах-хопах			
Подвижные игры					
77		Эстафеты с мячом		Участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами	
78		Подвижные игры			
Подвижные и спортивные игры					
79		Броски мяча через волейбольную сетку		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности	
80		П/и «Пионербол»		Используют подвижные игры для активного отдыха	
Знание о ф/к					
81		Волейбол как вид спорта		Используют подвижные игры для активного отдыха	
Подвижные и спортивные игры					
82		Подготовка к волейболу		Делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи; применять умения и знания из области волейбола на практике, играть п/и «Пионербол»	
83		Контрольный урок по волейболу			
Легкая атлетика					
84		Броски набивного мяча способами		Бросать набивной мяч способами от	

		« от груди» и « снизу»		груди и снизу, правой и левой рукой, играть в п/и « Точно в цель»	
85		Броски набивного мяча правой и левой рукой			
Гимнастика с элементами акробатики					
86		Тестирование виса на время		Проходить тестирований виса на время, наклона вперед сидя на полу, играть в п/и « Борьба за мяч»	
87		Тестирование наклона вперед сидя на полу			
Легкая атлетика					
88		Тестирование прыжка в длину с места		Проходить тестирование прыжка в длину с места	
Гимнастика с элементами акробатики					
89		Тестирование подтягивание на н. п. из виса лежа согнувшись		Проходить тестирование подъема туловища на н.п. из виса лежа согнувшись, подъема туловища из положения лежа за 30 с	
90		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с			
Подвижные и спортивные игры					
91		Знакомство с баскетболом. Промежуточная аттестация		Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол.	
92		Спортивная игра баскетбол		Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол	
Легкая атлетика					

93		Тестирование метание малого мяча на точность		Проходить тестирование малого мяча на точность. Играть в с/и « Баскетбол»	
94		Беговые упражнения		Выполнять беговые упражнения, играть в п/и « Колдунчики» и « Вызов»	
95		Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Выполнять тестирование бега на 30 м, челночного бега 3х 10 м, метание малого мяча на дальность. Играть в п/и « Бросай далеко, собирай быстро»	
96		Тестирование челночного бега 3х10			
97		Тестирование метание малого мяча на дальность			
П/и и спортивные игры					
98		Спортивная игра « Футбол»		Сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. Играть в п/и « Футбол», « Флаг на башне»	
99		П/и « Флаг на башне»			
Легкая атлетика					
100		Бег на 1000 м		Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролирует темп бега по частоте сердечных сокращений	
Подвижные и спортивные игры					
101		Спортивные игры		Играть в выбранные п/и и подвижную игру « Марш с закрытыми глазами»	
102		П/и и спортивные игры			

4 класс

№	Дата	Тема урока	Корректировка	Деятельность учащихся УУД	Примечание
Знание о физической культуре					
1		Организационно-методические требования на уроках ф/к. П/и «Ловишки» и «Колдунчики»		Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках ф/к, выполнять строевые упражнения, играть в п/и «Ловишка» и «Колдунчики»	
Легкая атлетика					
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П/и «Салки с домиками» и «Салки-дай руку»		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, описывают технику ее выполнения, осваивают самостоятельно, устраняют ошибки во время освоения, при этом соблюдают правила безопасности; Походится тестирование бега на 30 м, 60м с высокого старта, челночного бега 3х 10м	
3		Челночный бег. П/и «Флаг на башне»			
4		Тестирование челночного бега 3х10 м. П/и «Колдунчики»			
5		Тестирование бега на 60 м с высокого старта. П/и «Бросай далеко- собирай быстрее»			
6		Тестирование метания мяча на дальность. П/и «Колдунчики»		Проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в п/и «Колдунчики»	
Подвижные и спортивные игры					
7		Техника паса в футболе.		Выполнять различные варианты пасов, играть в п/и «Собачки ногами»	
Знание о физической культуре					
8		Спортивная игра футбол		Слушать и слышать друг друга и учителя, видеть ошибку и исправлять ее по	

				указанию взрослого, сохранять заданную цель, играть в с/и « Футбол»	
Легкая атлетика					
9		Техника прыжка в длину с разбега. С/и « Футбол»		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, правильно выполнять основные упражнения в прыжках, правильно приземляться в яму на две ноги	
10		Прыжок в длину с разбега на результат. С/и « Футбол»			
11		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. П/и « Командные собачки»			
Подвижные и спортивные игры					
12		Контрольный урок по футболу		Играть в спортивную игру « Футбол» по всем правилам	
Легкая атлетика					
13		Тестирование метания малого мяча на точность. П/и « Вышибалы»		Проходить тестирование метание малого мяча на дальность	
Гимнастика с элементами акробатики					
14		Тестирование наклона вперед из положения сидя. П/и « Перестрелка»		Проходить тестирование наклона вперед из положения сидя на полу, подъема туловища из положения лежа за 30 с, подтягивание на н.п. из виса лежа согнувшись, тестирование виса на время; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	
15		Тестирование подъема туловища из положения лежа 30с П/и « Перестрелка»			
16		Тестирование подтягиваний и отжиманий. П/и « Антивышибалы»			
17		Тестирование виса на время. П/и « Антивышибалы»			
Легкая атлетика					
18		Тестирование прыжка в длину с места. П/и		Проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в	

		« Волк во рву»		п/и « Волк во рву»	
Подвижные и спортивные игры					
19		Броски и ловля мяча в парах		Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель; уметь бросать и ловить мяч, выполнять футбольные упражнения в парах. Играть в п/и « Пустое место», « Перестрелка», « Осада города»	
20		Броски мяча в парах на точность. П/и « Защита стойки»			
21		Броски и ловля мяча в парах. П/и « Защита стойки»			
22		Броски и ловля мяча в парах у стены			
23		Подвижная игра « Осада города»			
24		Броски и ловля мяча. П/и « Осада города»			
25		Упражнение с мячом. П/и « Штурм»			
26		Ведение мяча. П/и « Штурм»			
27		Подвижные игры. Итоги четверти			
Гимнастика с элементами акробатики					
28		Кувырок вперед. П/и « Удочка»		Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, проходить станции круговой тренировки	
29		Кувырок вперед с разбега и через препятствие. П/и « Удочка»			
Знание о ф/к					
30		Зарядка. П/и « Мяч в туннеле»		Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь делать зарядку. Играть в п/и « Мяч в туннеле»	
Гимнастика с элементами акробатики					

31		Кувырок назад. П/и « Мяч в туннеле»		Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Контролировать свою деятельность по результату. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений, проходить станции круговой тренировки, играть в п/и « Мяч в туннеле», « Парашютисты»	
32		Круговая тренировка .Игровое упражнение на внимание			
33		Стойка на голове и руках. П/и « Парашютисты»			
Знание о ф/к					
34		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. П/и « Парашютисты»		Уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в п/и « Парашютисты»	
Гимнастика с элементами акробатики					
35		Гимнастические упражнения. Игровое упражнение на внимание		Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; висеть завесом одной и двумя ногами лазать и перелезать на гимнастической стенке, прыгать в скакалку, лазать по канату в три приема; проходить станции круговой тренировки; самостоятельно формулировать познавательные цели	
36		Висы. П/и « Ловля обезьян»			
37		Лазание по гимнастической стенке и висы. П/и « Ловля обезьян»			
38		Круговая тренировка. П/и « Удочка»			
39		Прыжки в скакалку. П/и « Горячая линия»			
40		Прыжки в скакалку в тройках». П/и» Горячая линия»			
41		Лазание по канату в два приема. П/и « Будь осторожен»			
42		Круговая тренировка. П/и « Мяч с фигурами»			
43		Упражнение на			Описывают и

		гимнастическом бревне. П/и « Салки и мяч»		осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах; составляют комбинации из числа разученных элементов; играть в п/и « Салки и мяч», « Будь осторожен» , « Игра мяч сфигурами»	
44		Упражнения на гимнастических кольцах. П/и « Салки и мяч»		Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах; составляют комбинации из числа разученных элементов	
45	Махи на гимнастических кольцах. П/и « Ловишка с мешочком»				
46	Круговая тренировка. П/и « Ловишка с мешочком»				
47		Вращение обруча. П/и « Катание колеса»		Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности; выявляют технические ошибки и помогают устранить их; вращать обруч различными способами, проходить станции круговой тренировки, выбирать игры и играть в них	
48		Круговая тренировка. П/и « Катание колеса»			
Лыжная подготовка					
49		Организационно-методические требования на уроках л/п. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	
50		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными			

		палками.		передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных возможностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	
51		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Повороты на лыжах прыжком.			
52		Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона на лыжне.		Передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом. , обгонять на лыжной трассе	
53		Одновременный одношажный ход на лыжах. Обгон на лыжне.			
54		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в о.с. на лыжах		Применяют передвижение на лыжах для развития координационных возможностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.	
55		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.			
56		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»			
57		Подвижная игра на лыжах «Накаты»			
59		Прохождение дистанции 2 км на лыжах			
60		Контрольный урок по л/п. Спуск с упражнением «Подними предмет»			
Плавание					
61		Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Упражнения		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и	

		« Крокодилчик» и « Поплавок»		самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
62		Скольжение на груди и на спине. Игровое упражнение « Стрелка»		Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	
63		Упражнения на воде. Упражнения «Медуза», « Звездочка», « Поплавок», « Стрелка с мотором»			
64		Плавание кролем на груди			
65		Кроль на спине			
66		Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем			
67		Повороты в воде			
68		Игровые упражнения с нырянием			
69		Проплывание дистанции 50 м			
70		Контрольный урок по плаванию. Игровые упражнения			
Легкая атлетика					
71		Полоса препятствий. П/и « Удочка»		Преодолевать полосу препятствий. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	
72		Усложненная полоса препятствий. П/и « Удочка»			
73		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра « Вышибалы с кеглями»		Прыгать в высоту с прямого разбега и способом « перешагивание». Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель	
74		Прыжок в высоту способом « Перешагивание». П/и « Вышибалы с ранением»			
Знание о ф/к					
75		Физкультминутка. П/и « Вышибалы»		Уметь: выполнять физкультминутку, прыгать в высоту	

				способом « перешагивание», играть в п/и « Вышибалы с ранением»	
Гимнастика с элементами акробатики					
76		Знакомство с опорным прыжком. П/и « Ловишка на хопах»		Описывают технику опорного прыжка и осваивают ее	
77		Опорный прыжок. Физкультминутка. П/и « Ловишка на хопках»			
78		Контрольный урок по опорному прыжку. П/и по желанию учащихся		Выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать п/и и играть в нее	
Подвижные и спортивные игры					
79		Броски мяча через волейбольную сетку. П/и « Вышибалы через сетку»		Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; бросать мяч через сетку и ловить его, выполнять волейбольные упражнения, играть в « Пионербол». Применять умения и знания в области волейбола на практике	
80		П/и « Пионербол»			
81		Упражнение с мячом. П/и « Пионербол»			
82		Волейбольные упражнения. П/и « Пионербол»			
83		Контрольный урок по волейболу. П/и « Пионербол»			
Легкая атлетика					
84		Броски набивного мяча способами « от груди», « снизу», из –за головы. П/и « Точно в цель»		Бросать набивной мяч способами от груди и снизу, правой и левой рукой, играть в п/и « Точно в цель»	
85		Броски набивного мяча правой и левой рукой. П/и « Точно в цель»			
86		Тестирование прыжка в длину с места. П/и « Точно в цель»		Выполнять тестирование прыжка в длину с места, играть в п/и « Точно в цель»	

Гимнастика с элементами акробатики					
87		Тестирование вися на время. П/и « Борьба за мяч»		Проходить тестирование вися на время, подтягивания и отжимания, наклона из положения сидя, подъема туловища на н.п. из вися лежа согнувшись, подъема туловища из положения лежа за 30 с	
88		Тестирование подтягиваний и отжиманий. П/и « Борьба за мяч»			
89		Промежуточная аттестация			
90		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Тестирование наклона из положения сидя. П/и « Борьба за мяч»			
Подвижные и спортивные игры					
91		Баскетбольные упражнения. Спортивная игра в баскетбол		Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, самостоятельно формировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол.	
92		Спортивная игра» Баскетбол»			
Легкая атлетика					
93		Тестирование малого мяча на точность. С/и « Баскетбол»		Проходить тестирование малого мяча на точность, играть в с/и « Баскетбол»	
94		Беговые упражнения. П/и « Командные хвостики»		Выполнять беговые упражнения. Играть в п/и « Командные хвостики»	
95		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. П/и « Ножной мяч»		Выполнять тестирование бега на 30 м, челночного бега 3х 10 м, метание малого мяча на дальность. Играть в п/и « Бросай далеко, собирай быстрее», «	
96		Тестирование челночного бега 3х10. П/и « Бросай далеко, собирай быстрее»			

97		Тестирование метание малого мяча на дальность. П/и «Флаг на башне»		Ножной мяч»	
Подвижные и спортивные игры					
98		Футбольные упражнения. С/и «Футбол»		Сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. Играть в п/и «Футбол», «Флаг на башне»	
99		С/и «Футбол»			
Легкая атлетика					
100		Бег 1000 м. С/и «Футбол»		Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролирует темп бега по частоте сердечных сокращений	
Подвижные и спортивные игры					
101		Спортивные игры. Эстафеты с передачей эстафетной палочки		Передавать эстафетную палочку ва время эстафеты играть в выбранные п/и и с/и	
102		Подвижные и спортивные игры.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА

« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1.1	Стандарт начального общего образования .	1	
1.2	Примерные программы по учебному предмету « Физическая культура» (1-4 классы)	1	
1.3	Рабочие программы по физической культуре.	1	Рабочая программа по физическому воспитанию В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Москва « Просвещение» 2011 г
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха	1	Учебники рекомендованны Министерством образования и науки РФ. Входят в библиотечный фонд. Учебник .Физическая культура1-4 класс. М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Футбол. Волейбол. (серия « Работаем по новым стандартам»)
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	1	Методические пособия и рекомендации журнала « Физическая культура в школе», « Спорт в школе».
2	Демонстрационный материал		
2.1	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности	1	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным навыкам. Гимнастическим комплексам. Общеразвивающим упражнениям.
3	Технические средства		
3.1	Магнитофон	1	С возможностью использования аудиодисков, CD –R, CD –RW, а также магнитофонных записей
3.2	Фотоаппарат	1	
4	Учебно –практическое и учебно –лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	2	
4.2	Бревно напольное гимнастическое	1	
4.3	Скамейки гимнастические	4	
4.4	Перекладина гимнастическая	1	

	для подтягивания		
4.5	Канат для лазания	2	
4.6	Маты гимнастические	6	
4.7	Борцовские маты	6	
4.8	Мячи набивные 1 кг	5	
4.9	Мячи набивные 2 кг	5	
5.0	Мячи –хопы	2	
5.1	Скакалки гимнастические	15	
5.2	Мячи малые (теннисные, резиновые)	20	
5.3	Палки гимнастические	17	
5.4	Обручи гимнастические	10	
5.5	Козел гимнастический	1	
5.5	Конь гимнастический	1	
5.6	Брусья гимнастические (мужские)	1	
5.7	Гантели (500 гр)	2 пары	
5.8	Акробатическая дорожка (8 м)	2	
5.9	Мост гимнастический подкидной	2	
	Легкая атлетика		
6.0	Рулетка измерительная (3 м)	1	
6.1	Секундомер	1	
6.2	Мячи малые для метания	20	
6.3	Стойки для прыжков в высоту	2	
6.4	Щиты для метания в цель	2	
	Спортивные игры		
6.5	Стойки волейбольные	2	
6.6	Мячи баскетбольные	16	
6.7	Мячи волейбольные	16	
	Лыжный спорт		
6.8	Лыжи (165 см, 100 см)	16	
6.9	Палки лыжные	16	
7.0	Ботинки лыжные	16	

7.1	Стойка для лыж	1
	Средства первой помощи	
7.2	Аптечка медицинская	1
	Спортивные залы	
7.3	Спортивный зал игровой	1
7.4	Зоны рекреации	1
7.5	Кабинет учителя	1
7.6	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
Пришкольный стадион		
7.7	Лёгкоатлетическая дорожка (30,60 м)	1
7.8	Сектор для прыжков в длину	1
7.9	Игровое поле для футбола 30х45	1
8.0	Площадка игровая баскетбольная	1
8.1	Площадка игровая волейбольная	1
8.2	Гимнастический городок	1
8.3	Полоса препятствий	1
8.4	Лыжная трасса	1

Список используемой литературы.

1 Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.- составитель А.Ю. Патрикеев.

М: ВАКО, 2009.

2В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособия для учителя. М.: Просвещение, 2011.

3 В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2011.

4. Подвижные игры. 1-4 классы /Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО, 2007.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.

6. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.- сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е- Волгоград: Учитель. 2012.-171 с.