

**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 2009г. №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 своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  
и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной  
подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана  
с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы  
школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-  
оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня;  
внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.  
Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со-  
ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов  
Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития

физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.  
Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту  
сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.  
Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.  
Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур;  
выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность  
броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения  
игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки  
и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по-  
мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика*** *с* ***основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной  
стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»,  
«На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше-  
ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание  
и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-  
гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной  
дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят-  
ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помо-  
щью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев  
назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа  
на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической  
стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-  
пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно  
перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска-  
мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя но-  
гами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим-  
настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега  
толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со-  
скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади с

гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо-  
дом «вперед ноги».

*Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением  
движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло-  
жением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед  
и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спры-  
гивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом  
«перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную  
цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки.*

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,  
«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным  
ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновре-  
менный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры.*

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,  
«Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес-  
там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрел-  
ки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од-  
ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка-  
тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по-  
лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред-  
метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным  
правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай  
мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;  
броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача  
мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя  
руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения

и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину;  
подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел  
в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;  
нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком сни-  
зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении  
правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,  
«Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* по базовым видам и внутри разделов.

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

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

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

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

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

*На материале легкой атлетики.*

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

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся

интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

*На материале лыжных гонок.*

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

• *знать:*

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*• уметь:*

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;

-демонстрировать уровень физической подготовленности;

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений дл освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов | Форма  контроля | Основы  Зна  ний | Домаш  нее  задание | УУД | Дата  проведения |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ* | 10 |  |  |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1 |  | 1 | 1 | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. |  |
| 2 | 2 | Тестирование. Игра с ф/мячом | 1 |  | 26 | 1 | Позн. понимание и принятие цели. сформулированной педагогом;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. |  |
| 3 | 3 | Мониторинг. Игра с ф/мячом | 1 |  | 3 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу;  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |  |
| 4 | 4 | «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) Игра с ф/мячом | 1 |  | 3 | 7 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу;  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |  |
| 5 | 5 | Высокий старт Игра с ф/мячом | 1 | Учет | 2 | 6 | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега Игра с ф/мячом | 1 |  | 5 | 7 | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. |  |
| 7 | 7 | Челночный бег. Игра с ф/мячом | 1 | Учет | 13 | 7 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 8 | 8 | Метание мяча с места в цель. Игра с ф/мячом | 1 | Учет | 4 | 14 | Позн. понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 9 | 9 | Многоскоки. Игра с ф/мячом | 1 |  | 6 | 11 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 10 | 10 | Равномерный бег до 4 мин. Игра с ф/мячом | 1 |  | 2 | 6 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. |  |
|  |  | *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР* | 17 |  |  |  |  |  |
|  |  | *Баскетбол* | 9 |  |  |  |  |  |
| 11 | 11 | Техника безопасности во время занятий играми | 1 |  | 9 | 2 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 12 | 12 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  | 7 | 3 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |  |
| 13 | 13 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  | 8 | 4 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 14 | 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  | 7 | 5 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 15 | 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках | 1 |  | 27 | 8 | Позн. понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
| 16 | 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |  | 9 | 9 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. |  |
| 17 | 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |  | 28 | 10 | Позн. понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. |  |
| 18 | 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу | 1 |  | 14 | 31 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
| 19 | 19 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1 |  | 23 | 30 | Позн. понимание и принятие цели; включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
|  |  | *Волейбол* | 8 |  |  |  |  |  |
| 20 | 20 | Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант) | 1 |  | 29 | 33 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . |  |
| 21 | 21 | Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант) | 1 |  | 9 | 1 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
| 22 | 22 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  | 22 | 2 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
| 23 | 23 | Нижняя прямая подача | 1 |  | 25 | 3 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . |  |
| 24 | 24 | Верхняя передача мяча в парах | 1 |  | 24 | 4 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
| 25 | 25 | Нижняя передача мяча в парах | 1 |  | 17 | 5 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
| 26 | 26 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1 |  | 14 | 7 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
| 27 | 27 | Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 |  | 31 | 8 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы |  |
|  |  | **II- ЧЕТВЕРТЬ**  *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ* | 21 |  |  |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 |  | 11 | 15 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 29 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |  | 30 | 15 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату | 1 |  | 12 | 17 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 31 | 4 | Стойка на лопатках | 1 |  | 12 | 16 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. |  |
| 32 | 5 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 |  | 13 | 17 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 33 | 6 | «Мост» из положения, лежа на спине | 1 |  | 14 | 16 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 34 | 7 | Упражнения в висе стоя и лежа | 1 |  | 17 | 18 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 35 | 8 | Акробатическая комбинация | 1 |  | 18 | 18 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 36 | 9 | Акробатическая комбинация | 1 |  | 21 | 19 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 37 | 10 | Лазанье по канату | 1 | учет | 22 | 19 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 38 | 11 | Упражнения в висе стоя и лежа | 1 | учет | 23 | 20 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 1 |  | 24 | 20 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 40 | 13 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | 1 |  | 25 | 21 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 41 | 14 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне | 1 |  | 30 | 7 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 42 | 15 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне | 1 |  | 32 | 7 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун, задавать вопросы; |  |
| 43 | 16 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 | учет | 12 | 2 | Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 44 | 17 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 |  | 13 | 2 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 45 | 18 | Упражнения в висе стоя и лежа | 1 |  | 14 | 3 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 46 | 19 | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне | 1 | учет | 17 | 4 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 47 | 20 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |  | 29 | 5 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 48 | 21 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 | учет | 30 | 7 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
|  |  | **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА* | 30 |  |  |  |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  | 1 | 1 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. |  |
| 50 | 2 | Ступающий шаг без палок | 1 |  | 20 | 28 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 51 | 3 | Ступающий шаг с палками | 1 | учет | 20 | 28 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 52 | 4 | Скользящий шаг без палок | 1 | учет | 16 | 22 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 53 | 5 | Скользящий шаг без палок | 1 |  | 16 | 23 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 54 | 6 | Скользящий шаг с палками | 1 |  | 14 | 28 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 55 | 7 | Повороты переступанием вокруг пяток | 1 |  | 15 | 24 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 56 | 8 | Скользящий шаг с палками | 1 |  | 15 | 24 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 57 | 9 | Повороты переступанием вокруг носков | 1 | учет | 17 | 25 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 58 | 10 | Подъем ступающим шагом | 1 |  | 17 | 25 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 59 | 11 | Повороты переступанием | 1 | учет | 18 | 9 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 60 | 12 | Спуски в высокой стойке | 1 |  | 18 | 9 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 61 | 13 | Подъем «лесенкой» | 1 |  | 19 | 10 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 62 | 14 | Спуски в низкой стойке | 1 |  | 19 | 7 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 63 | 15 | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |  | 21 | 7 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 64 | 16 | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |  | 21 | 5 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 65 | 17 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |  | 27 | 5 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 66 | 18 | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |  | 23 | 4 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 67 | 19 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1 |  | 24 | 3 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 68 | 20 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1 |  | 25 | 2 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 69 | 21 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |  | 30 | 8 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 70 | 22 | Повороты переступанием | 1 | учет | 30 | 9 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 71 | 23 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |  | 14 | 10 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 72 | 24 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |  | 16 | 7 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 73 | 25 | Игры на лыжах | 1 |  | 17 | 7 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 74 | 26 | Передвижение на лыжах до 1,5-х км | 1 |  | 18 | 22 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 75 | 27 | Передвижение на лыжах до 1,5-х км | 1 |  | 19 | 23 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 76 | 28 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 | учет | 21 | 27 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 77 | 29 | Передвижение на лыжах до 1,5-х км | 1 |  | 22 | 26 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 78 | 30 | Игры на лыжах | 1 |  | 22 | 26 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
|  |  | **IV- ЧЕТВЕРТЬ**  *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР* |  |  |  |  |  |  |
|  |  | *Баскетбол* |  |  |  |  |  |  |
| 79 | 1 | Техника безопасности во время занятий играми | 1 |  |  | 30 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 80 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  | 7 | 30 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 81 | 3 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  | 8 | 29 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 82 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |  | 9 | 2 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 83 | 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу | 1 | учет | 10 | 3 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 84 | 6 | Учебная игра в «мини-баскетбол» | 1 |  | 10 | 4 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
|  |  | *Волейбол* |  |  |  |  |  |  |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 | учет | 9 | 34 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 86 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1 |  | 14 | 35 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 87 | 9 | Нижняя прямая подача | 1 |  | 17 | 35 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
| 88 | 10 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | 1 |  | 18 | 8 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
| 89 | 11 | Учебная игра в «Пионербол» | 1 |  | 22 | 9 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
| 90 | 12 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | 1 |  | 23 | 10 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
| 91 | 13 | Учебная игра в «Пионербол» | 1 |  | 30 | 11 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
|  |  | *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ* | 14 |  |  |  |  |  |
| 92 | 14 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | 1 |  | 26 | 13 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы; |  |
| 93 | 15 | Прыжки в высоту с разбега  Игры с ф/мячом. | 1 | учет | 2 | 7 | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; |  |
| 94 | 16 | Прыжки в высоту с разбега  Игры с ф/мячом. | 1 |  | 3 | 13 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  1Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 95 | 17 | Прыжки в высоту с разбега  Игры с ф/мячом. | 1 | учет | 4 | 12 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 96 | 18 | Метание мяча на дальность  Игры с ф/мячом. | 1 | учет | 5 | 14 | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; |  |
| 97 | 19 | Метание мяча на дальность  Игры с ф/мячом. | 1 |  | 6 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 98 | 20 | Прыжки в длину с разбега  Игры с ф/мячом. | 1 | учет | 30 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 99 | 21 | Медленный бег до 5 мин  Игры с ф/мячом. | 1 |  | 28 | 9 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 100 | 22 | Бег 1500 м без учета времени  Игры с ф/мячом. | 1 |  | 27 | 8 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 101 | 23 | Тестирование  Игры с ф/мячом. | 1 |  | 14 | 3 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 102 | 24 | Мониторинг  Игры с ф/мячом. | 1 |  | 28 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 103 | 25 | Игры народов | 1 |  | 31 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 104 | 26 | Игры народов | 1 |  | 31 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |
| 105 | 27 | Игры народов | 1 |  | 31 | 6 | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | ТЕМА БЕСЕДЫ | На каком уроке |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1,79 |
| 2 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость | 5,10,93 |
| 3 | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека | 3,4, |
| 4 | Названия метательных снарядов | 8,95 |
| 5 | Названия прыжкового инвентаря | 6,96 |
| 6 | Названия упражнений в прыжках в длину и высоту | 97 |
| 7 | Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование | 12,14,80 |
| 8 | Организация игр, правила поведения и безопасности | 13,81,99 |
| 9 | Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека | 11,16,21 |
| 10 | Название и правила игры в футбол | 83,84 |
| 11 | Правила безопасности во время занятий гимнастикой | 28 |
| 12 | Названия снарядов и гимнастических элементов | 30,31 |
| 13 | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки | 7,3243,44 |
| 14 | Значение напряжения и расслабления мышц | 18,26,33,54,71,86 |
| 15 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами | 23,55,56 |
| 16 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание | 52,53,72 |
| 17 | Особенности дыхания | 25,34,46,57,73,87 |
| 18 | Требования к температурному режиму | 35,59,60,74,88 |
| 19 | Понятия об обморожении | 61,62,75 |
| 20 | Техника безопасности при занятиях лыжами | 50,51 |
| 21 | Профилактика простуды | 63,64,76 |
| 22 | Личная гигиена | 22,37,65,77,89,78 |
| 23 | Режим дня | 19,38,66,90 |
| 24 | Профилактика плоскостопия | 24,39,67 |
| 25 | Профилактика близорукости | 23,40,68 |
| 26 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой | 2,92,100 |
| 27 | Правила гигиены и техника безопасности | 15,47 |
| 28 | Поведение в экстремальных ситуациях | 17,48,69,98,102 |
| 29 | Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование | 20,85 |
| 30 | Значение занятия гимнастикой для здоровья человека | 29,42 |
| 31 | Мир Олимпийских игр | 9,27,58,70,82,103,104,105 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | ВИДЫ Д/ЗАДАНИЯ | На каком уроке |
| 1 | Комплекс утренней гимнастики | 1,2 |
| 2 | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 11,22,16,17,68,82 |
| 3 | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | 12,23,45,67,83,101 |
| 4 | Комплекс упражнений на профилактику зрения | 13,24,46,66,84 |
| 5 | Упражнения на снятие усталости | 14,25,47,64,65 |
| 6 | Равномерный бег | 3,5,10,97,98,102,103,104,105 |
| 7 | Прыжки со скакалкой | 4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93 |
| 8 | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | 27,69,88,100 |
| 9 | Специальные дыхательные упражнения | 16,59,60,70,89,99 |
| 10 | Способы самоконтроля (масса, ЧСС) | 17,61,90, |
| 11 | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | 9,91 |
| 12 | Метания в горизонтальную цель | 95 |
| 13 | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | 92,94 |
| 14 | Броски легких предметов на дальность и цель | 8,96 |
| 15 | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 8,96 |
| 16 | Комплекс упражнений на развитие координации | 28,29 |
| 17 | Приседания на одной ноге | 30,31 |
| 18 | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 32,33 |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 36,37 |
| 20 | Акробатические упражнения | 38,39 |
| 21 | Ступающий шаг без палок и с палками | 40 |
| 22 | Скользящий шаг без палок и с палками | 52,74 |
| 23 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 53,54,75 |
| 24 | Катание на санках | 55,56, |
| 25 | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 53,54,75 |
| 26 | Комплекс упражнений на развитие силы | 77,78 |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте | 81 |
| 28 | Ведение мяча на месте | 79,80 |
| 29 | Упражнения на развитие реакции | 18 |
| 30 | Упражнения на развитие быстроты | 19 |
| 31 | Упражнения на развитие ловкости | 20 |
| 32 | Верхняя передача мяча над собой | 85 |
| 33 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 86,87 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |