

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №32 им. Г.А. Сборщикова»

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №32
им. Г.А. Сборщикова»
Гликсон А.М.

Приказ № 399-р
от 24 августа 2020 г.

Проверено:
Руководитель ШМО
Старцева Т.В.

Протокол заседания ШМО
№ 18
от 15 июля 2020 г.

Рабочая программа
по **ФИЗИЧЕСКОЙ**
КУЛЬТУРЕ

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Статус программы

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов (далее Рабочая программа) является составной частью основной общеобразовательной программы начального общего образования и разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253, «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 17.02.2012 г. № 23251);
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «о федеральном перечне учебников»;
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-4 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016;
6. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования /Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. № 17785);
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2009 № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2010 г.) «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
8. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 1 классе – 99 ч., 2 – 4 классы – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В.И. Ляха и А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-4 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*) заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено __ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на 4 года обучения.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

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

Задачи обучения:

- 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, скоростносиловые, 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 и безопасного 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.) в ходе двигательной деятельности.

Требования к образовательным результатам учащихся **1 класс.**

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

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контроль ные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс.

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

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

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контроль ые упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягиван ие на низкой перекладин е 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	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся пальцам и пола	Коснуть ся лбом колен	Коснуть ся ладоням и пола	Коснуть ся пальцам и 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.

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

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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
-----------------------	------	------	------	------	------	------

4 класс.

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

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потерностях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
-----------------------	------	------	------	------	------	------

Планируемые результаты освоения физической культурой

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

подготовленности;

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;*
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;*
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

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 с 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 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, 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 курса

1 класс

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. 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».

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Низкий старт

Стартовое ускорение

Финиширование

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 часов
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч

5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	21 ЧАС
5.1	Баскетбол	19ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	99ч.	

2 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ
4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24ЧАСА
5.1	Баскетбол	22ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	102ч.	

3 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч

1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ
4.1	С элементами лёгкой атлетики	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА
5.1	Баскетбол	22ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	102ч.	

4 КЛАСС

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов в течении года
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	21 ЧАС
1.1	Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции	8ч
1.2	Челночный бег 3х10	2ч
1.3	Прыжки в длину с места	5ч
1.4	Метание	6ч
2.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	21 ЧАС
2.1	Бег в чередовании с ходьбой	4ч
2.2	Равномерный, медленный бег	8ч
2.3	Преодоление препятствий	2ч
2.4	Бег по пересеченной местности	4ч
2.5	Бег на выносливость 1000м.	3ч
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18 ЧАСОВ
3.1	Строевые упражнения	4ч
3.2	Перекаты, упоры, седы.	5ч
3.3	Лазанье, перелезание	7ч
3.4	Упражнения в равновесии	2ч
4.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	18 ЧАСОВ

4.1	С элементами лёгкой атлетике	4ч
4.2	С элементами гимнастики и основами акробатики	14ч
5.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24 ЧАСА
5.1	Баскетбол	22ч
5.2	Футбол	2ч
ИТОГО:	102ч.	

Календарно-тематическое планирование 1 класс (99 часов)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Дата план	Дата факт	
				Личностные УУД	Познавательные УУД -	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД			
1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов.										
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли			
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли			
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимоно контролировать действия друг друга, уметь договариваться			

5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).		
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многооскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа							
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимоно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	Урок соревнований 1 час	Игра «Гоню в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры, активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
Кроссовая подготовка 11 часов.							
15	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самонализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

18	Сюжет- ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
19	Урок- игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
20	Урок- игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
21	Урок- игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
22	Урок- эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учет. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
23	Урок- игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.		

24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
Спортивные игры (футбол) 2 часа									
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
27	Урок-игра 1 час	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов									
28	Урок-игра 1 час	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		

30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища, выполнять комплексы утренней зарядки.	. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
31	Изучение нового материала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
33	Урок-игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
35	Урок групповой деятельности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

36	Урок-соревнование 1 час	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа								
37	урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.								
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов									
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических упражнений	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
52	Урок-путешествие 1 час	Продолжение полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	безопасность.	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр			
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата			
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.			
64	Урок – групповой десятилетия ости 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр			
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди беспешумно»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр			

66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретение новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

78	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основа знаний об истории развития спорта. Подобрать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самонализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
79	Сюжетный урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
81	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
82	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
83	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность		

84	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.		
85	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
11 часов. Легкая атлетика									
86	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
87	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
88	Урок-игра 1 час	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
89	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
90	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

91	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
92	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретение новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
93	Урок групповой деятельности 1 час	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
94	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
95	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
96	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа									
97	Урок-игра 1 час	Игра «Грелый лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
98	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
99	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		

Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			Дата план	Дата факт
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД		
1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов.								
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменением направления движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	

5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).		
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многооскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содействовать обосновывать правильность или ошибочность результата		
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа							
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Гоню в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры, активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
Кроссовая подготовка 11 часов.							
15	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

18	Сюжет- ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
19	Урок- игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
20	Урок- игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
21	Урок- игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
22	Урок- эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учет. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
23	Урок- игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	

24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленного, среднего и быстрого темпа бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
Спортивные игры (футбол) 2 часа								
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
27	Урок-игра 1 час	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкости во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов								
28	Урок-игра 1 час	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	

30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укреплении мышц туловища, выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
31	Изучение нового материала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
33	Урок-игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основа знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
35	Урок групповой деятельности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

36	Урок-соревнование 1 час	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа								
37	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содействовать обособовывать правильность или ошибочность результата	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.								
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

42	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
43	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
44	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
45	Урок-эстафеты 1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
46	Урок-игра 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
47	Урок-игра 1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

					знаний и умений.							
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, шит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях					
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов												
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях					
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					

54	Урок-эстафета 1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
56	Зачётный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов								
58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
59	Сюжетный урок 1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с партнером; контроль, коррекция.	

60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	безопасность. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игры и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свой и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия, выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обобщать правильно или ошибочность результата		
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
64	Урок – групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		

66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов									
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретение новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

78	Урок-игра-1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов									
79	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предположений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
82	Сюжетный урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность		

84	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	
87	Урок-игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	
88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
11 часов. Легкая атлетика								
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
90	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	

97	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня, знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа								
100	Урок-игра 1 час	Игра «Гретий линиий»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров, контроль, коррекция.	
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
102	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	

Календарно-тематическое планирование 3 класс (102 часа)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			Дата план	Дата факт
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД		
1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов.								
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменением направления движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
5	Зачётный	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и	Управлять своими	Основы знаний о	Эффективно	Способность	

11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
Кроссовая подготовка 11 часов.								
15	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результатов, на понимание предположений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
18	Сюжет-	Т.Б. Равномерный, медленный бег	Уметь пробегать в	Проявлять трудолюбие и	Основы знаний о	Осуществлять	Самостоятельно	

	ный урок 1 час	до 3 мин.	равномерном темпе минуты	упорство в достижении поставленных целей	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
19	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
22	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
23	Урок-игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	
24	Урок-	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия	Оказывать бескорыстную	Уметь выполнять	Потребность в	Эффективно	

	эстафета 1 час		медленный, средний и быстрый темп бега.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Знание закаливания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
Спортивные игры (футбол) 2 часа								
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
27	Урок-игра 1 час	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов								
28	Урок-игра 1 час	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
30	Урок-	Т.Б. Размыкание и смыкание в	Выполнять	Взаимодействовать со	Знать правила	Способность	Контролировать	

	игра 1 час	перенге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
31	Изуче- ние нового матери- ала 1 час	Перекапы в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
32	Урок- игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
33	Урок- игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
34	Урок- игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
35	Урок груп- повой деятельности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

36	Урок-соревнование 1 час	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа								
37	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содействовать обосновывать правильность или ошибочность результата	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.								
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

						знаний и умений.						
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, шит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях					
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов												
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях					
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки					

54	Урок-эстафета 1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
56	Зачётный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать упражнения формирования правильной осанки.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов								
58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
59	Сюжетный урок 1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с партнером; контроль, коррекция.	

60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
62	Урок-эстафета 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.		
64	Урок – групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди беспрепятственно»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр		

66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов									
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретение новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

78	Урок-игра-1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личноcтнo значимых результатов в физическом совершенстве	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов									
79	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предположений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
82	Сюжетный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность		

84	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	
87	Урок-игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	
88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
11 часов. Легкая атлетика								
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
90	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	

97	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня, знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа								
100	Урок-игра 1 час	Игра «Гретий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров, контроль, коррекция.	
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
102	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			Дата план	Дата факт
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД		
1 четверть. Легкая атлетика – 10 часов.								
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменением направлением движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	

5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3х10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).		
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многооскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Взаимо контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содействовать обосновывать правильность или ошибочность результата		
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4 часа							
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д.).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Гоню в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры, активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
Кроссовая подготовка 11 часов.							
15	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самонализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

18	Сюжет- ный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
19	Урок- игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач,	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
20	Урок- игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач,	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
21	Урок- игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
22	Урок- эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учет. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины успехов, неудач,	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
23	Урок- игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	

24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
Спортивные игры (футбол) 2 часа								
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
27	Урок-игра 1 час	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, причины неудач	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов								
28	Урок-игра 1 час	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	

30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в перенге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укреплении мышц туловища, выполнять комплексы утренней зарядки.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
31	Изучение нового материала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
32	Урок-игра 1 час	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
33	Урок-игра 1 час	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
35	Урок групповой деятельности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

36	Урок-соревнование 1 час	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа								
37	урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содействовать обосновывать правильность или ошибочность результата	
Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.								
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

					знаний и умений.				
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, шит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов									
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		

[illegible]

66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранения инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов									
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

78	Урок-игра-1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение личносно значимых результатов в физическом совершенстве	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов									
79	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.		
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий	Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
82	Сюжетный урок 1 час	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата		
83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность		

84	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Правила поведения и техника безопасности на уроках	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	результа-та Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результа-та	
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	
87	Урок-игра 1 час	Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Физические качества и их связь с физическим развитием.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет.	
88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимися интервалами в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
11 часов. Легкая атлетика								
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

90	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
91	Урок-игра 1 час	Бег 30 м. Игра «Ягнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
92	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки		
93	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
94	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
95	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу, приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
96	Урок групповой деятельности	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		

	оси 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	занятий.	отношения к учению	атлетики	и педагогами	игровых ситуациях	
97	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня, знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа								
100	Урок-игра 1 час	Игра «Греть липший»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
102	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д

3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д
5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Лента финишная	
5.19.	Рулетка измерительная	К
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П

5.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24.	Сетка волейбольная	Д
5.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Характеристика контрольно-измерительных материалов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

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

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30