

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	
2	Совершенствование строевых упражнений Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1	Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цели: повторить команды «Становись!»,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Научатся: – выполнять команды на построения и перестроения; – технически правильно	Текущий	

				«Смирно!», «Равняйся!». Учить принимать положение высокого старта	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	принимать положение высокого старта		
3	Совершенствование строевых упражнений Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	Изучение нового материала	1	Как выполняется построение в колонну? Цели: повторить построение в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять бег с высокого старта	Текущий	
4	Развитие внимания, мышления при	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх и в длину с места?	Познавательные: используют общие приемы решения	Научатся: – выполнять	Текущий	

	<p>выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»</p>			<p>Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме</p>	<p>поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p>		
5	<p>Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»</p>	Комбинированный	1	<p>Какая польза от занятий физической культурой? Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются</p>	<p>Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	Текущий	

					на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата			
6	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»	Комбинированный	1	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: учить правильной технике метания	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (метания); – технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	Текущий	
7	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Метание предмета на дальность. Цели: учить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Научатся: – технически правильно выполнять метание предмета; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание)	

					<p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>			
8	<p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.</p> <p>Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места</p>	<p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>	1	<p>Когда появились первые спортивные соревнования?</p> <p>Цели: познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение, добываясь конечного результата 	<p>Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места)</p>	
9	<p>Обучение бегу с изменением частоты шагов.</p> <p>Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два</p>	<p>Комбинированный</p>	1	<p>Как увеличивать и уменьшать скорость бега?</p> <p>Цели: учить выполнять игры разминочного</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение 	<p>Текущий</p>	

	Мороза»			характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений	условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	по образцу учителя и показу лучших учеников		
10	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Применение знаний, умений	1	Какие основные физические качества необходимо развивать? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентиру ются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
11	Правила безопасного поведения во время	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках с использованием	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: – соблюдать правила безопасного	Текущий	

	<p>упражнений со спортивным инвентарем.</p> <p>Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»</p>			<p>спортивного инвентаря?</p> <p>Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте; совместным командным действиям во время игры</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>о поведения;</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>		
12	<p>Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Волна»</p>	<p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>	1	<p>Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на скорость</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>– выполнять упражнение, добиваясь конечного результата</p>	<p>Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)</p>	

					<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
13	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	Комбинированный	1	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися на время	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Текущий	
14	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения	Комбинированный	1	Корректировка техники выполнения перекатов. Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; – соблюдать правила	Текущий	

	перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»			гимнастики и акробатики	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	взаимодействия с игроками		
15	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке	Комбинированный	1	Как правильно выполнять задания круговой тренировки? Цели: учить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – регулировать физическую нагрузку	Текущий	
16	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование	Комбинированный	1	Корректировка техники выполнения упражнения «мост».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в	Текущий	

	выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях			Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость в упражнениях поточной тренировки	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
17	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения наклонов различными способами? Цели: развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя)	
18	Развитие координации движений, ловкости,	Изучение нового материала	1	Какие существуют упражнения для развития	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: – перемещаться по горизонтальной и	Текущий	

	<p>внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»</p>			<p>координации? Цели: совершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать физические качества: силу, координацию</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>наклонной поверхности различными способами; – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями</p>		
19	<p>Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»</p>	<p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>	1	<p>Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках»</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. Личностные: проявляют дисциплинированность,</p>	<p>Научатся: – выполнять серию акробатических упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)</p>	

					трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
20	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1	Как выполнять упражнения в равновесии? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
21	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	Комбинированный	1	Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. Цели: учить правильному положению при выполнении виса углом	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Научатся: – выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Текущий	

					договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
22	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1	Правила составления комплекса упражнений для физкультминутки. Цели: учить принципам построения физкультминутки; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	Текущий	
23	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых	Изучение нового материала	1	Правила проведения разминки с гимнастическими палками. Какие существуют строевые команды?	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Научатся: – правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве;	Текущий	

	упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками			Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться четкого и правильного выполнения	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	– соблюдать правила взаимодействия с игроками		
24	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	Какие действия в игре чаще всего приводят к травмам? Цели: учить выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять серию упражнений акробатики; – соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре	Текущий	
25	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и	Изучение нового материала	1	Какие существуют способы закаливания? Цели: учить выполнению правил	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии	Научатся: – самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания;	Текущий	

	способов закаливания. Обучение правилам страховки			страховки и помощи при выполнении упражнений	с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– выполнять упражнения со страховкой партнера		
26	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	Организационные правила безопасной полосы препятствий. Цели: развивать равновесие и координацию в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: – выполнять упражнения на гимнастической скамейке; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий	Текущий	

					целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
27	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	Применение знаний, умений	1	Какие качества развивают прыжки со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой различными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой	Текущий	
28	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в	Комбинированный	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: учить выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; – соблюдать	Текущий	

	различных ситуациях			учебного материала	<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
29	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки	Комбинированный	1	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке; контролировать осанку	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки 	Текущий	
30	Совершенствование	Применение	1	Как безопасно	<p>Познавательные: используют</p>	<p>Научатся:</p>	Текущий	

	навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	знаний и умений		перемещаться по гимнастическим стенкам? Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке	общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
31	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1	Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату? Цели: закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять лазанье по канату в три приема; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	

32	<p>Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами.</p> <p>Совершенствование броска и ловли мяча.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы»</p>	Изучение нового материала	1	<p>Как развивать выносливость и быстроту?</p> <p>Цели: учить быстрому движению при броске мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять броски и ловлю мяча разными способами; – организовывать и проводить подвижные игры 	Текущий	
33	<p>Обучение броскам и ловле мяча в паре.</p> <p>Подвижная игра «Мяч соседу»</p>	Комбинированный	1	<p>Как правильно ловить мяч после броска партнера?</p> <p>Цели: учить взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила взаимодействия с партнером; – организовывать и проводить подвижные игры 	Текущий	

					<p>общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>			
34	<p>Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	Комбинированный	1	<p>Правила ловли отскочившего от стены мяча.</p> <p>Цели: учить правильно ставить руки при ловле мяча</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении</p>	Текущий	
35	<p>Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из</p>	Изучение нового материала	1	<p>Как правильно выполнять ведение мяча?</p> <p>Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в движении,</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Научатся: – отбивать мяч от пола на месте и в движении; – характеризовать роль и значение занятий</p>	Текущий	

	круга»			контролировать свое эмоциональное состояние во время игры	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	физкультурой для укрепления здоровья		
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч со-седу»	Комбинированный	1	Техника выполнения бросков мяча в кольцо. Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата 	Текущий	
37	Совершенствование	Комбинированный	1	Какие бывают	Познавательные: используют	Научатся:	Текущий	

	<p>техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху».</p> <p>Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»</p>			<p>способы выполнения бросков мяча в кольцо?</p> <p>Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»</p>	<p>общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>– выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»;</p> <p>– организовывать и проводить подвижные игры в помещении;</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>		
38	<p>Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.</p> <p>Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»</p>	Изучение нового материала	1	<p>Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?</p> <p>Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от партнера</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять броски мяча в кольцо разными способами;</p> <p>– взаимодействовать со сверстниками по правилам игр с мячом</p>	Текущий	

					и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
39	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	Комбинированный	1	Как выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: правильно выполнять движения руками при броске набивного мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – бросать мяч в цель с правильной постановкой рук	Текущий	
40	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: учить правильно выполнять бросок набивного мяча	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные:	Научатся: – технически правильно выполнять бросок набивного мяча; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)	

					<p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>			
41	<p>Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»</p>	Изучение нового материала	1	<p>Какие команды следует знать при переносе и надевании лыж? Цели: учить выполнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; выполнять движение на лыжах</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять движение на лыжах; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	Текущий	
42	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными	Комбинированный	1	Как правильно надевать лыжи, проверять	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в</p>	<p>Научатся: – технически правильно</p>	Текущий	

	способами. Игра «Перестрелка»			крепления? Цели: совершенствовать технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами		
43	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячами. Цели: учить выполнению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над головой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют	Научатся: – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	Текущий	

					положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
44	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучение нового материала	1	Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить выполнять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку	Текущий	
45	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить правильно ставить руки при бросках и ловле мяча	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в	Научатся: – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	Текущий	

					<p>общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
46	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	Комбинированный	1	<p>Как перемещаться по площадке?</p> <p>Цели: учить подавать мяч через сетку; выполнять команды при перемещении по площадке</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять подачу мяча через сетку; – перемещаться по площадке по команде «переход» 	Текущий	

47	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как добиться командной победы? Цели: учить играть в команде	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ловить высоко летящий мяч; – взаимодействовать в команде; – оценивать и контролировать игровую ситуацию 	Текущий	
48	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение нового материала	1	Какие правила безопасности во время игры в футбол? Цели: учить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	Текущий	

					<i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться			
49	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	Как распределить роли игроков футбольной команды? Цели: учить ведению мяча ногами различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде	Текущий	
50	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Изучение нового материала	1	Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам? Цели: учить играть в футбол в соответствии с правилами безопасности	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Научатся: – организовывать и проводить игру с элементами футбола; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

					<p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>			
51	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Изучение нового материала	1	<p>Что такое пенальти и за что его назначают?</p> <p>Цели: учить технике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся: – играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения</p>	Текущий	
52	Обучение передаче	Комбинированный	1	Какие обязанности	Познавательные:	Научатся:	Текущий	

	и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»			у капитана команды? Цели: учить технике передачи и приему мяча в паре	самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	– технически правильно выполнять элементы игры в футбол; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
53	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять броски мяча	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются	Научатся: – метать мяч в цель с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (броски малого мяча)	

					на понимание причин успеха в учебной деятельности			
54	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	Как совершенствовать выполнение кувырка назад? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувырков	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно выполнять различные виды кувырков; – организовывать и проводить подвижную игру	Текущий	
55	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	Что общего при выполнении различного вида стоек? Цели: закрепить навык самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	Научатся: – технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры	Текущий	

					<p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
56	<p>Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p>Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Цели: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений 	Текущий	
57	<p>Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись»</p>	<p>Комбинированный</p>	1	<p>Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее?</p> <p>Цели: учить стойке на руках у стены и со страховкой партнера</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять стойку на руках; – самостоятельно проводить разминку в 	Текущий	

					<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	движении парами		
58	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений	1	<p>Акробатические упражнения в различных сочетаниях.</p> <p>Цели: развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	Текущий	
59	Развитие	Комбинированный	1	Какова этапность	Познавательные: самостояте	Научатся:	Текущий	

	координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»			при обучении стойкам на голове и руках? Цели: развивать координацию в упорах на руках	льно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
60	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Комбинированный	1	Индивидуальные показатели физического развития и двигательных качеств. Цели: учить правильно выполнять прыжок в длину с места	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технически правильно отталкиваться и приземляться	Текущий	

					положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
61	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила выполнения подтягивания из виса лежа. Цели: учить правильно выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	
62	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Способы развития равновесия. Цели: учить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию	Научатся: – выполнять акробатические упражнения различными способами	Текущий	

					партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
63	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1	Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий	
64	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Способы развития гибкости. Цели: учить выполнять наклон вперед из положения стоя	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i>	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	

					<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
65	<p>Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.</p> <p>Разучивание игровых действий эстафет.</p> <p>Игра «Перетяжки»</p>	Комбинированный	1	<p>Как правильно передать и принять эстафету?</p> <p>Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет 	Текущий	
66	<p>Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.</p> <p>Подвижная игра</p>	Комбинированный	1	<p>Каковы правила развития выносливости?</p> <p>Цели: развивать выносливость</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать 	Текущий	

	«День и ночь»			в ходьбе, беге, прыжках, играх	<p>решения задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека		
67	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1	<p>При каком виде бега применяется низкий старт?</p> <p>Цели: закрепить навык положения низкого старта; развивать скоростные качества</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	Научатся: – технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение	Текущий	

					нестандартных ситуациях			
68	Развитие скорости в беге на 30 м с низ-кого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	Какова техника низкого старта? Цели: повторить бег на короткую дистанцию, развиват ь скоростные качества	<p>Познавательные:используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные:проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919149

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024