

Республика Карелия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф.»  
(МОУ «Средняя школа № 29»)

**«Утверждаю»**  
Директор школы  
Г.Г. Сталевская  
Приказ № 131 от «27» мая 2022 г.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
основной образовательной программы  
начального общего образования  
1 - 4 класс**

**Срок освоения**  
4 год

**Разработчики программы:**  
Соболева Д.П.

Обсуждена и согласована  
на заседании МО №8  
от «26» мая 2022 г.

Принята  
На педагогическом совете  
Протокол № 7 от «01» 06 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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, осознанию 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и

активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты - за каждый год обучения.

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

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности*

Данный принцип предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Примерная рабочая программа рассчитана на 10 часов. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося. Принцип возрастной адекватности направлен на физическое воспитание детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Принцип доступности и индивидуализации.

*Принцип доступности и индивидуализации* означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся. Принцип осознанности и активности.

*Принцип осознанности и активности* предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Принцип динамичности.

*Принцип динамичности* выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» - 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат - физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): **1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### *1 КЛАСС*

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический бег. Основные позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### *Упражнения по видам разминки*

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе, шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках, шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне. Освоение танцевальных позиций у опоры.

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины; упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса из положения лёжа.

#### *Подводящие упражнения*

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов.

*Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, перед собой, поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Равновесие - колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

### **Упражнения по видам разминки**

*Общая разминка.* Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны; шаги в полном приседе; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра; приставные шаги в сторону с наклонами; наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью.

### **Разминка у опоры.**

Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально.

### **Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### **Упражнения для развития моторики и координации**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные, туристические игры и игровые задания.

### **Основная гимнастика**

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот, нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками; шаги галопа, а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца, элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**



Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

### **Организуемые команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### *3 КЛАСС*

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### **Организуемые команды и приёмы**

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Различные групповые выступления.

### *4 КЛАСС*

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры.

Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Способы демонстрации результатов освоения программы.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок», упражнение для рук; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Демонстрация универсальных умений: имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями, а также отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического

воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач, оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения;

- формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения - эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия;
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

#### **1. Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного

развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; \

## 2. Способы физической деятельности

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## 3. Физическое совершенствование

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

- осваивать способы игровой деятельности.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

### 1. Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику основных общеразвивающих гимнастических упражнений; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

- знать основные строевые команды; самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического

воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

## 2. Физическое совершенствование

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

## 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

### 1. Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- различать упражнения на развитие моторики;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### 2. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом и без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## 4 КЛАСС

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

1. Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

- знать строевые команды;

- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;



- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

## 2. Способы физической деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## 3. Физическое совершенствование

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры;

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды; - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат, полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

-осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Содержание раздела	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>									
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
<b>Раздел 2 Способы физкультурной деятельности</b>									
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.	Режим дня школьника	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
<b>Раздел 3 Оздоровительная физическая культура</b>									

3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	Управлять учебными группами (классами) с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики.	Осанка человека и способы ее поддержания	воспитательную деятельность. Устанавливать доверительные отношения между	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).	устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>

**Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, технику безопасности.	Практическая работа; Устный опрос	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	1	2	разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному.	Строить воспитательную и физкультурно-спортивную деятельность с учетом физических различий детей, половозрастных и	Практическая работа; Тестирование; Зачет	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	5	0	5	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг и бег; чередование гимнастической ходьбы с бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке двигательных действий, технических и тактических приемов, сдачи нормативов, подвижных игр. Анализировать реальное состояние дел в спортивном зале/уличной площадке.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	4	1	3	разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.		Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>

4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Строевые команды в лыжной подготовке</b>	4	0	4	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Переноска лыж к месту занятия.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать спортивные эстафеты и праздники.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b>	16	1	15	наблюдает и анализирует образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах, контролируют отдельные её элементы; разучивают технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.	Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	4	0	4	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	Анализировать реальное состояние дел в спортивном зале/уличной площадке. Побуждать обучающихся соблюдать на	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	3	1	2	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами.	уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать спортивные эстафеты и праздники. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами); разучивают фазу отталкивания (многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с приземлением); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Прыжки в высоту с прямого разбега	Организовывать спортивные эстафеты и праздники. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	9	1	8	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	6	1	5	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований в изучении норм ГТО.	Зачет; Практическая работа; Тестирование ;	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	6	60					



**2 класс (68 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Содержание раздела	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1 Знание о физической культуре</b>									
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).	Зарождение Олимпийских игр древности		Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки.	Физическое развитие и его измерение.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения		Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Радел 3 Оздоровительная физическая культура</b>									
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.	Закаливание организма обтиранием.	Управлять учебными группами (классами) с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-воспитательную деятельность.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	1	наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам).	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях		Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

#### Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя. Побуждать	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	1	1	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!».	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, технику безопасности и правила общения и со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную и	Практическая работа; Зачет; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	физкультурно-спортивную деятельность с учетом физических различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.	Практическая работа	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды, повороты и наклоны с мячом в руках		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.	Танцевальные шаги под музыку		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке двигательных действий, технических и тактических приемов, сдачи нормативов, подвижных игр. Анализировать реальное состояние дел в спортивном зале/ уличной	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	7	1	6	наблюдает и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	площадке. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать спортивные эстафеты и праздники. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Спуски и подъёмы на лыжах</b>	7	1	6	наблюдает образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Спуск с небольшого склона в основной стойке.	конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.	Практическая работа; Зачт; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b>	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе.	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Анализировать реальное состояние дел в спортивном зале/ уличной площадке. Побуждать обучающихся	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	2	0	2	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать спортивные эстафеты и праздники. Защищать	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	4	0	4	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке;	Разнообразные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, и траекторией полёта.	достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	3	1	2	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; бучаются технике приземления при прыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	Прыжок в высоту с прямого разбега.		Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>



4.15.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	2	0	2	разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.16.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</b>	4	0	4	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.17.	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры</b>	10	1	9	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;разучивают правила подвижных игр с элементами.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	6	1	5	1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований в изучении норм ГТО.	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	62					

### 3 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Содержание раздела	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1 Знание о физической культуре</b>									
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	0	1	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности.	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	1	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).		Практическая работа; усный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
------	---	---	---	---	---	---	--	-----------------------------------	--

### Радел 3 Оздоровительная физическая культура

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Закаливание организма обтиранием.	Управлять учебными группами (классами) с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-воспитательную деятельность.	Практическая работа; Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
------	------------------------------	---	---	---	--	-----------------------------------	---	------------------------------------	--

### Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!».	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	1	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях).	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, технику безопасности и правила общения и со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны; приставным шагом правым и левым боком.		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по гимнастической стенке, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	Строить воспитательную и физкультурно-спортивную деятельность с учетом физических различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание обучающихся к ценностному	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	2	1	1	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	аспекту изучаемых на уроке двигательных действий, технических и тактических приемов, сдачи нормативов, подвижных игр.	Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	1	0	1	знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики	Упражнения ритмической гимнастики под музыку		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	2	0	2	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах).	Танцевальные шаги и связки под музыку		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Анализировать реальное состояние дел в спортивном зале/ уличной площадке. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать спортивные эстафеты и праздники. Защищать достоинство и	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	6	1	5	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.	Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>



4.10.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i></p> <p><b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b></p>	6	0	6	<p>выполняют упражнения;</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 3 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта.</p>	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий</p>		<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p>
4.11.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i></p> <p><b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b></p>	8	1	7	<p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p> <p>разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации;</p>	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом.</p>	<p>Управлять учебными группами (классами) с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-воспитательную деятельность.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных</p>	<p>Зачет;</p> <p>Практическая работа;</p> <p>Тестирование</p>	<p><a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p>

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Повороты на лыжах способом переступания</b>	6	0	6	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Торможение плугом с пологого спуска</b>	6	1	5	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении		Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	4	0	4	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Устный опрос; Практическая работа;

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	7	1	6	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол; 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.		Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	1	6	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований в изучении норм ГТО.	Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	62					

4 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Содержание раздела	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1 Знание о физической культуре</b>									
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.	Из истории развития физической культуры в России.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1	0	1	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.2.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
------	--	---	---	---	---	--	--	---------------------------------------	---

### Раздел 3 Оздоровительная физическая культура

3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки	Управлять учебными группами (классами) с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-воспитательную деятельность.	Практическая работа; Устный опрос	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
------	---	---	---	---	--	---	---	--------------------------------------	---

### Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
------	---	---	---	---	---	---	--	---------------	--

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатическая комбинация</b>	3	1	2	разучивают и выполняют упражнения акробатической комбинации	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, технику безопасности и правила общения и со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).	Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Опорный прыжок</b>	3	1	2	описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.		Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения на гимнастической перекладине</b>	3	0	3	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	разучивают движения танца, стоя на месте: выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед.	Комбинации из танцевальных упражнений, связки		Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Строить воспитательную и физкультурно-спортивную деятельность с учетом физических различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. Привлекать внимание	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	0	3	выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке двигательных действий, технических и тактических	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	2	выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	приемов, сдачи нормативов, подвижных игр. Анализировать реальное состояние дел в спортивном зале/ уличной площадке.	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Метание малого мяча на дальность</b>	3	1	2	разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте		Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>	1	0	1	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов).	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	Управлять учебными группами (классами) с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-воспитательную деятельность.  Включение в урок игровых процедур, которые помогают	Практическая работа; Устный опрос	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>



4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</b>	6	0	6	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.12	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом</b>	6	1	5	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют в полной координации	Упражнения на лыжах: передвижение попеременным ходом		Зачет; Практическая работа; Тестирование	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.13	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> <b>Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»</b>	6	0	6	изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.	спуск с небольшого склона в основной стойке; подъем ёлочкой.		Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	1	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися	Устный опрос;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.ed.u.ru">https://resh.ed.u.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры общефизической подготовки</b>	2	0	2	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;	Подвижные игры общефизической подготовки.	требований и просьб учителя. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний,	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.ed.u.ru">https://resh.ed.u.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры волейбол</b>	6	0	6	выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: выполняют нижнюю боковую подачу по правилам оребнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.ed.u.ru">https://resh.ed.u.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6	1	5	наблюдают образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз; выполняют подводящие упражнения игры баскетбол: выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	0	3	наблюдают образец техники остановки катящегося футбольного мяча, разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	Футбол: остановка катящегося мяча; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Практическая работа;	<a href="http://www.1-4.prosv.ru">www.1-4.prosv.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	1	5	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований в изучении норм ГТО.	Зачет; Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	62					

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### 1 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
4	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)				10	6	2
13	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12	6	2

### 2 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
2	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8,30	9,00	8.30	9,00	9,30
4	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5	Прыжок в длину с места (см)	165	125	110	155	125	100
6	Метание набивного мяча (см)	300	245	210	250	230	200
7	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	12	15	12	8
8	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	50	80	70	60
10	Поднимание туловища за 1 мин.	33	27	20	27	22	16
11	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	4
13	Наклон вперёд сидя (см)	10	5	3	13	7	4
14	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
15	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8
16	Отжимания из упора лежа	10	7	4	8	5	3

### 3 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
2	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
3	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8,00	8,30	8.00	8,30	9,00
4	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	6,00	6,30	7,00	6,20	6,40	7,10
5	Прыжок в длину с места (см)	175	130	120	160	135	110
6	Метание набивного мяча (см)	310	260	220	270	240	210
7	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	13	17	14	10
8	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
10	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24	30	25	20

11	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1			
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	9	5
13	Наклон вперёд сидя (см)	11	7	5	14	9	6
14	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
15	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
16	Отжимания из упора лежа	12	9	6	10	7	5

#### 4 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
2	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
3	Ходьба на лыжах 1 км.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
4	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
5	Прыжок в длину с места (см)	185	140	130	170	140	120
6	Метание набивного мяча (см)	320	270	230	280	250	220
7	Метание малого мяча 150г (м)	22	18	14	18	15	12
8	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
10	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	25	32	26	22
11	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1			
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	9	5
13	Наклон вперёд сидя (см)	12	8	6	14	10	7
14	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
15	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
16	Отжимания из упора лежа	15	11	8	12	9	7

### Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

#### «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-

	или подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, на 6 м (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) на знак ГТО		6	6	7	6	6	7

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5,50	4.50	6.30	6.20	5,10

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(ко-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
10.	Плавание 50 м (мин, сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во видов испытаний (тестов) на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4		
1.	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Организационно-методические указания на уроках физической культуры.</b>	Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка».	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2.	<b>Тестирование бега на 30 м с высокого старта.</b>	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка».	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину.
3.	<b>Техника челночного бега.</b>	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега.	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила подвижной игры «Прерванные	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.



				пятнашки».	
4.	<b>Тестирование челночного бега 3x10 м.</b>	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки».	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 самостоятельности и личной ответственности.
5.	<b>Возникновение физической культуры и спорта.</b>	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди».	<i><b>Коммуникативные:</b></i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. <i><b>Регулятивные:</b></i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди».	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, Сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6.	<b>Тестирование метания мешочка на дальность.</b>	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Знать, как рассчитываться на первый и второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди».	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование

					эстетических потребностей, установки на безопасность.
7.	<b>Русская народная подвижная игра «Горелки».</b>	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки».	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.
8.	<b>Олимпийские игры.</b>	Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
9.	<b>Что такое физическая культура?</b>	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о понятии «физическая	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ

				культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики».	жизни.
10.	<b>Темп и ритм.</b>	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка».	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».	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.
11.	<b>Подвижная игра «Мышеловка».</b>	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
12.	<b>Личная гигиена человека.</b>	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками».	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

			старт», «внимание», «марш».	рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками».	справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
13.	<b>Тестирование метания малого мяча на точность.</b>	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза».	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза».	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза».	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.
14.	<b>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</b>	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза».	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; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
15.	<b>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.</b>	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной

		отрезка.	запоминать десятисекундный отрезок времени.	<i><b>Познавательные:</b></i> уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лёжа.	ответственности за свои поступки.
16.	<b>Тестирование прыжка в длину с места.</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».	<i><b>Коммуникативные:</b></i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву».	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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
17.	<b>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.</b>	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	<i><b>Коммуникативные:</b></i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».	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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
18.	<b>Тестирование виса на время.</b>	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на	Знать, как проводятся разминка у гимнастической	<i><b>Коммуникативные:</b></i> сохранять доброжелательное отношение друг к	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

		время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
19.	<b>Стихотворное сопровождение на уроках.</b>	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».	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; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
20.	<b>Ловля и броски мяча в парах.</b>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения	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

				подвижной игры «Осада города».	находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы.
21.	<b>Подвижная игра «Осада города».</b>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь повторить, упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города».	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.
22.	<b>Индивидуальная работа с мячом.</b>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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.

23.	<b>Школа укрощения мяча.</b>	Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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.
24.	<b>Подвижная игра «Ночная охота».</b>	Разминка с мячом. Упражнения с ведением, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота».	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 самостоятельности и личной ответственности.
25.	<b>«Глаза закрывай - упражненье начинай!».</b>	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с	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 самостоятельности и личной ответственности.



				закрытыми глазами.	
26.	<b>Подвижные игры.</b>	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти.	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции - рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> формировать умение самостоятельно выбирать игры.	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.
27.	<b>Подвижная игра «Ночная охота».</b>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота».	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 самостоятельности и личной ответственности.
28.	<b>Подвижные игры.</b>	Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников.	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции - рефлексии; осуществлять пошаговый контроль. <i>Познавательные:</i> формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами.	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.
29.	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках</b>	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

	<b>гимнастики. Перекаты.</b>		что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка».	отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, здоровый образ жизни.
30.	<b>Разновидности перекатов.</b>	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка».	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни.
31.	<b>Техника выполнения кувырка вперед.</b>	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности.
32.	<b>Кувырок вперед.</b>	Разминка на матах. Перекаты.	Знать, что такое осанка, как	<b>Коммуникативные:</b> добывать недо-	Развитие мотивов учебной

		Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».	стающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать».	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
33.	<b>Стойка на лопатках, «мост».</b>	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни.
34.	<b>Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.</b>	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни.
35.	<b>Стойка на голове. Знать технику выполнения.</b>	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику	<b>Коммуникативные:</b> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,

			выполнения кувырка вперед и стойки на голове.	отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
36.	<b>Лазанье по гимнастической стенке.</b>	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику выполнения стойки на голове.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. <b>Регулятивные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание голове, проводить игровое.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
37.	<b>Перелезание на гимнастической стенке.</b>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. <b>Регулятивные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; 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

				вперед, проводить игровое упражнение на внимание.	справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни.
38.	<b>Висы на перекладине.</b>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
39.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию.	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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.
40.	<b>Прыжки со скакалкой.</b>	Разминка со скакалкой.	Знать, что такое скакалка и	<b>Коммуникативные:</b> формировать на-	Развитие мотивов учебной

	<b>скакалкой.</b>	Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».	выки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель».	деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
41.	<b>Прыжки в скакалку.</b>	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель».	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; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
42.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <b>Регулятивные:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

43.	<b>Вис на перекладине. Разновидности.</b>	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать правила игры «Волк во рву».	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку со скакалкой, , проводить подвижную игру «Волк во рву».</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
44.	<b>Вис прогнувшись.</b>	Разминка. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать правила игры «Волк во рву».	<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись, проводить подвижную игру «Волк во рву».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
45.	<b>Переворот назад и вперед.</b>	Разминка. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	Знать правила игры «Попрыгунчики - воробушки».	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки».</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

46.	<b>Вращение обруча.</b>	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».	<b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
47.	<b>Обруч - учимся им управлять.</b>	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики - воробушки».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
48.	<b>Круговая тренировка.</b>	Разминка. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Знать правила проведения круговой тренировки.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <b>Регулятивные:</b> формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с массажными мячами,	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



				круговую тренировку, проводить подвижные игры.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
49.	<b>Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.</b>	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <b>Познавательные:</b> уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
50.	<b>Скользкий шаг на лыжах без палок.</b>	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользким шагом без палок.	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
51.	<b>Повороты переступанием на лыжах без палок.</b>	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков

				<i><b>Познавательные:</b></i> уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
52.	<b>Ступающий шаг на лыжах с палками.</b>	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i><b>Регулятивные:</b></i> уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.
53.	<b>Скользящий шаг на лыжах с палками.</b>	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.
54.	<b>Поворот переступанием на лыжах с палками.</b>	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.

				палками.	
55.	<b>Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.</b>	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.
56.	<b>Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.</b>	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения.	<i><b>Коммуникативные:</b></i> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. <i><b>Познавательные:</b></i> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением. Знать и уметь технику падения и соблюдать дистанцию при передвижении на лыжах.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.
57.	<b>Прохождение дистанции 1 км на лыжах.</b>	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными	<i><b>Коммуникативные:</b></i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <i><b>Регулятивные:</b></i> формировать ситуацию	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков

		на.	палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками.	саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. <b>Познавательные:</b> уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками. Уметь выполнять разминку на лыжах перед забегом.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
58.	<b>Скользкий шаг на лыжах «змейкой».</b>	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	Знать, как выполняется скользкий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.
59.	<b>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</b>	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. <b>Познавательные:</b> уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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.
60.	<b>Контрольный урок по лыжной подготовке.</b>	Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуселочкой»; торможение падением.	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке.	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать

				адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением.	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
61.	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры в зале. Лазанье по канату.</b>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу».	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу».	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций.
62.	<b>Подвижная игра «Белочка - защитница».</b>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка - защитница».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, играть в подвижную игру «Белочка - защитница».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций.
63.	<b>Прохождение полосы препятствий.</b>	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка - защитница».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Регулятивные:</b> формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других

				самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».	людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах подвижную игру «Белочка-защитница».
64.	<b>Прохождение усложненной полосы препятствий.</b>	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
65.	<b>Техника прыжка в высоту с прямого разбега.</b>	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
66.	<b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b>	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с	Знать, что такое прыжок в высоту, как он	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

	<b>Техника выполнения.</b>	прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны».	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны».	личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
67.	<b>Прыжок в высоту и через скакалку с разбега.</b>	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту и через скакалку. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны».	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <b>Регулятивные:</b> формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны».	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.
68.	<b>Прыжки в высоту.</b>	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны».	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны».	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.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование
<b>1. Учебно-методическое обеспечение</b>	
1.1	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2011.
1.2	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2018.
1.3	ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам, Москва, «Просвещение», 2021
1.4	Рабочая программа по физической культуре
1.5	Поурочные разработки по физической культуре 5-11 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
1.7	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.
1.8	И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,2004
<b>2. Интернет ресурсы</b>	
2.1	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"
2.2	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физической культуры
2.3	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2.4	<a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2.5	<a href="http://obg-fizkultura.ru">http://obg-fizkultura.ru</a>
2.6	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – сайт ВФСК «ГТО»
<b>3. Учебно-практическое оборудование</b>	
3.1	Козел гимнастический, гимнастический подкидной мостик
3.2	Стенка гимнастическая
3.3	Легкоатлетический инвентарь (гранаты, мячи, эстафетные палочки, прыжковая дорожка, секундомер)
3.4	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетб. щиты)
3.5	Мячи: теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи
3.6	Палки гимнастические
3.7	Гимнастические скакалки
3.8	Маты гимнастические
3.9	Кегли, обручи
3.10	Гантели
3.11	Рулетка измерительная
3.12	Щит баскетбольный тренировочный
3.13	Сетка волейбольная
3.14	Аптечка
3.15	Стол теннисный, теннисный игровой набор
3.16	Игровой набор для флорбола
3.17	Компрессор для накачивания мячей
3.18	Ворота для мини-футбола
3.19	Лыжные комплекты: лыжи, палки, ботинки, крепления.