

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» с. Дербетовка

ПРИНЯТА Педагогическим советом МКОУ СОШ № 6 Протокол заседания № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2016 г. Председатель педагогического совета <u>Л.В.Кудрявцева</u>	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по учебно – воспитательной работе МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка <u>Л.В.Гочияева</u>	УТВЕРЖДЕНА Директор МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка <u>С.А.Касягина</u> Приказ № <u>30</u> от <u>30</u> <u>августа</u> 2016 г.
--	--	--

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
Для 1 класса
начального общего образования**

Срок реализации программы 2016 - 2017 год

Составил: учитель физической культуры
МКОУ СОШ № 6 с. Дербетовка
Пономаренко Александр Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- приказ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 № 373»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011) (далее – СанПиН 2.4.2. 2821-10);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством образования и науки по Приказу МО РФ от 31.03.2014 №253, ООП НОО, ООП ООО, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- Устав МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка
- Учебный план на 2016 – 2017 учебный год
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов), дисциплин (модулей) педагогов МКОУ СОШ №6 с.Дербетовка

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и наличие спортивных сооружений, отсутствие плавательного бассейна, раздел программного материала и выделенные часы на изучение материала раздела «Лыжная подготовка» – заменена на «Кроссовую подготовку». Программный материал и выделенные часы на изучение раздела «Плавание», равномерно распределены на изучение раздела «Подвижные игры», «Подвижные игры на материале спортивных игр». Изучение знаний о физической культуре изучаются учащимися в процессе урока. Количество планируемых часов сохранено.

Целью школьного физического воспитания является **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.**

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Учащиеся должны **знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы, обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстративность.

1класс

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота)

Общая характеристика учебного предмета « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

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

**Место учебного предмета «Физическая культура»
в учебном плане.**

Учебный предмет « Физическая культура» изучается с 1 класс из расчета 3ч в неделю (всего 102ч);

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1	Базовая часть	92
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	34
1.3	Подвижные игры	21
1.4	Школа мяча	15
1.5	Гимнастика	22
2	Вариативная часть	10
2.1	Подвижные игры	10
ИТОГО		102

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета
«физическая культура»**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах.

Из истории физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Закаливание. Личная гигиена. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Твой организм. Сердце и кровеносный сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь. Органы чувств

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273) данная рабочая программа для 1– 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- в развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ.

Легкая атлетика

Основы знаний: Правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание в шеренге. Расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две.

ОРУ: Упражнения в движении, упражнения на автомобильных шинах, упражнения в парах, комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Ходьба и бег: Ходьба на носках. Пригнувшись в полуприседе. Пригнувшись на пятках. Коротким, длинным и средним шагом. Медленный бег до 1200м. Бег с ускорением от 15 до 20м. Бег на 30м. с произвольного старта. Медленный бег до 5 мин. Бег с преодолением простейших препятствий. Ходьба в полном приседе.

Прыжковые упражнения: Прыжок в длину с места. С продвижением вперед. Поочередно на левой и правой ноге. На двух ногах на месте. В высоту с 3-5 шагов разбега (40-50см.). С высоты до 50см. С разбега с приземлением на обе ноги.

Метания: Метание малого мяча с 3-4м. в горизонтальную цель с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, сидя на полу. Метание малого мяча на дальность.

Подвижные игры и эстафеты Игра «Класс, смирно!». Игра «Запрещенное движение». Игра «Удочка». Игра «Салки». Круговая эстафета (расстояние до 25м.). Игры по выбору учащихся. Круговая эстафета (расстояние до 20м.).

Контроль двигательной подготовки: Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Бег 1000м.

Наклоны туловища вперед из положения сидя.

Цель: Научить учащихся скоростному бегу с низкого и высокого старта, прыжкам в длину с места и с разбега, метанию мяча.

Подвижные игры

Основы знаний: Правила поведения и техника безопасности при занятиях подвижными играми, значение утренней гигиенической гимнастики.

Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами, и на вытянутые руки.

ОРУ: С флажками, с набивными мячами, на гимнастической стенке, упражнения со скакалками, сидя на полу.

Ходьба и бег На носках, руки за головой. На пятках, вперед и назад. Продвижение вперед прыжками, пригнувшись в полном приседе. Бег в медленном темпе до 5 мин.

Подвижные игры и эстафеты Игра «К своим флажкам». Игра «Два мороза». Игра «Пятнашки». Игра «Октябрюта». Игра «Вороны и воробьи». Игра «У медведя во бору». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Лиса и куры». Игра «Салки с прыжками». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Точный расчет». Игра «Метко в цель». Игра «Снайперы». Игра «Перестрелка». Эстафеты с кубиками: расставь и собери, гуси и зайчата, юла, кузнечики, построй фигуру. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты: с преодолением препятствий, с набивными мячами. Игра «По кочкам и пенечкам». Игра «День и ночь». Игра «Салки».

Контроль двигательной подготовки: Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Наклоны туловища вперед. Бег 1000м.

Цель: Научить учащихся различным видам ходьбы, техники перестроений, закреплять навыки бега, прыжков, метания при помощи различных игр.

Школа мяча

Основы знаний: Правила поведения и техника безопасности при занятиях с мячом.

Строевые упражнения: Повороты направо и налево переступанием.

ОРУ: Со скакалками, на гимнастической стенке, с набивными мячами, с флажками, упражнения, сидя на полу.

Ходьба и бег: На носках, руки за головой. На пятках вперед и назад. Продвижение вперед прыжками, пригнувшись в полном приседе. Бег в медленном темпе до 5 мин.

Упражнения с мячом: Ловля и передача мяча в парах в движении с параллельным перемещением. Бросок мяча одной рукой от плеча в парах. Ведение мяча в шаге правой и левой руками поочередно. Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы, стоя, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты: Игра «Кто дальше бросит». Игра «Точный расчет». Игра «Метко в цель». Игра «Снайперы». Игра «Перестрелка». Эстафеты: с переноской мяча, с передачей мяча, с ведением мяча.

Контроль двигательной подготовки: Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3*10м. Бег 30м. Наклоны туловища вперед.

Цель: Научить учащихся правильной техники перестроений, технике ходьбы различными способами, ловле, бросками ведению мяча.

Гимнастика:

Основы знаний: Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой. Значение физическими упражнениями на свежем воздухе.

Строевые упражнения: Основная стойка. Построение в колонну по одному.

ОРУ: с набивными мячами, с малыми мячами, с большими мячами, с флажками, с гимнастическими палками, с мешочками с песком.

Акробатика: Перекат в упор присев. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Стойка на лопатках.

Развитие силовой выносливости: Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание по горизонтальной (наклонной) скамейке, лежа на животе. Перелезание через гимнастическое бревно (высота 60см.). Лазание по горизонтальному канату.

Висы и упоры: На горизонтальном канате. На гимнастической стенке. На перекладине.

Упражнения на развитие координационных способностей: Упор, прогнувшись на бревне (высота 60-80см). Стойка на носках на рейке гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге на гимнастическом бревне с закрытыми глазами (высота 60см). перешагивание через набивные мячи и повороты на 90 градусов.

Упражнения на развитие гибкости: Наклоны туловища на гимнастической стенке. Наклоны туловища, сидя на полу.

Подвижные игры и эстафеты: Игра «День и ночь». Игра «Запрещенное движение» Игра «Вызов номеров». Эстафета с преодолением препятствий. Эстафета с использованием мешочков с песком. Эстафета с набивными мячами. Провести эстафету с карточками (математика).

Цель: Научить учащихся правильно выполнять висы и упоры на перекладине, прыгать через «козла». Научить правильности выполнения кувырков. Лазать по канату. Развивать координационные способности.

Учебно-методическая литература.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 1-11 классы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся» Москва «Просвещение», 2008г.

М.В.Виденкин. Внеклассные мероприятия по физической культуре. Волгоград. «Учитель» 2007г.

М.В.Виденкин. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Волгоград, «Учитель», 2007г.

«Ура, физкультура!», 2-4 классы под редакцией Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев – М.: «Просвещение», 2006.

П.А.Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград «Учитель» 2010г.\

П.А.Киселев, С.Б.Киселева. Настольная книга учителя физической культуры. Волгоград. «Учитель», 2008г.\

Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.

В.И.Лях. «Мой друг физкультура». 1-4 классы, М.: «Просвещение», 2005г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

№/ №	Тема	Формируемые УДД			Домашнее задание	Дата	Кол-во часов
		предметные	метапредметные	личностные			
		1	П.п в спортивном зале. Т.Б. при занятиях Л/а.	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
2	Медленный бег до 5 минут.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе до 5 минут.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с	Прыжок в длину с места		1

			объектами и процессами	заданным эталоном			
3	Бег 30 метров.	Иметь представления о том как проводится бег на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития физического качества.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	Прыжок в длину с места		1
4	Прыжок в длину с места	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжок в длину с места		1
5	Челночный бег 3*10м. Бег на 1000м.	Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	Прыжок в длину с места		1
6	Броски набивного мяча двумя руками	Осваивать универсальные умения	Умение характеризовать, выполнять задание в	Формирование и проявление	Прыжок в длину с места		1

	из-за головы.	контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Изучать правильную технику броска мяча двумя руками из-за головы.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели			
7	Броски набивного мяча из-за головы.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. . Изучать правильную технику броска мяча двумя руками из-за головы.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Тройной прыжок с места.		1
8	Броски набивного мяча из-за головы.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. . Изучать правильную технику броска мяча двумя руками из-за головы.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Тройной прыжок с места.		1
9	Броски набивного мяча из-за головы.	Осваивать универсальные умения контролировать	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	Формирование и проявление положительных	Тройной прыжок с места.		1

		величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. . Изучать правильную технику броска мяча двумя руками из-за головы.	анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели			
10	Круговая эстафета (расстояние до 20м.)	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Тройной прыжок с места.		1
11	Игры по выбору учащихся.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Тройной прыжок с места.		1
12	Метание малого мяча с 3-4м.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Тройной прыжок с места.		1

		дальность с места из различных положений	отношения между объектами и процессами	отношения к учению			
13	Метание малого мяча с 3-4м.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
14	Метание малого мяча с 3-4м.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
15	Метание малого мяча с 3-4м.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
16	Бег на 30м. С произвольного старта.	Иметь представления о том как проводится бег на 30 м с произвольного старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития физического качества.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
17	Медленный бег до 5	Уметь правильно	Овладение базовыми	Волевая	Выпрыгивание		1

	минут	выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе до 5 минут.	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	вверх из полного приседа.		
18	Игры по выбору учащихся.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Выпрыгивание вверх из полного приседа.		1
19	Бег с преодолением простейших препятствий.	Уметь уверенно преодолевать полосу препятствий	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Приседание на одной ноге.		1
20	п/и "К своим флажкам"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Приседание на одной ноге.		1

			собственное поведение и поведение окружающих.	людей.			
21	п/и "Прыгающие воробышки"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Приседание на одной ноге.		1
22	п/и "Точный расчет"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Приседание на одной ноге.		1
23	п/и "Два мороза"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Приседание на одной ноге.		1

			поведение окружающих.	людей.			
24	п/и "Лисы и куры"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Приседание на одной ноге.		1
25	п/и "Снайперы"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение, основная стойка.		1
26	п/и "Октябрята"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение, основная стойка.		1

			поведение окружающих.	людей.			
27	п/и "Салки с прыжками"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение, основная стойка.		1
28	п/и "Перестрелка"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение, основная стойка.		1
29	п/и "Вороны и воробы"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение, основная стойка.		1

			поведение окружающих.	людей.			
30	п/и "Кто дальше бросит"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упор присев, упор лежа, упор присев, исходное положение, основная стойка.		1
31	п/и "К своим флажкам"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Отжимание от пола.		1
32	п/и "Кто дальше бросит"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Отжимание от пола.		1

			поведение окружающих.	людей.			
33	п/и " Октябрята"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Отжимание от пола.		1
34	п/и "Пятнашки"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Отжимание от пола.		1
35	п/и "Лиса и куры"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Отжимание от пола.		1

			поведение окружающих.	людей.			
36	п/и "Снайперы"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Отжимание от пола.		1
37	п/и "Октябрята"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
38	п/и "Салки с прыжками"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других			1

			поведение окружающих.	людей.			
39	п/и "Перестрелка"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
40	п/и "Вороны и воробьи"	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
41	Т/Б при занятиях с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях с мячом.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1

			поведение окружающих.				
42	Ловля и передача мяча в парах в движении.	Осваивать технику ловли и передачи мяча в парах в движении. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, руки за головой.		1
43	Ловля и передача мяча в парах в движении.	Осваивать технику ловли и передачи мяча в парах в движении. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
44	Ловля и передача мяча в парах в	Осваивать технику ловли и передачи мяча	Умение характеризовать, выполнять задание в	Формирование и проявление	Вис на перекладине на		1

	движении.	в парах в движении. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	согнутых руках.		
45	Ведение мяча в шаге правой и левой рукой	Осваивать технику ведения мяча в шаге правой и левой рукой.. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
46	Ведение мяча в шаге правой и левой рукой	Осваивать технику ведения мяча в шаге правой и левой рукой.. Моделировать технику выполнения игровых	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн	Вис на перекладине на согнутых руках.		1

		действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
47	Ведение мяча в шаге правой и левой рукой	Осваивать технику ведения мяча в шаге правой и левой рукой.. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
48	Ведение мяча в шаге правой и левой рукой	Осваивать технику ведения мяча в шаге правой и левой рукой.. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Вис на перекладине на согнутых руках.		1

		двигательных задач.	освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	поставленной цели.			
49	Контроль д/п: подтягивание, бег 30м.	Иметь представления о том как проводится тестирования бега на 30 м с, и подтягивания (мальчики с высокой перекладины, девочки с низкой), наблюдать за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития физического качества.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения лежа на спине.		1
50	Бросок набивного мяча (1кг).	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения лежа на спине.		1
51	Бросок набивного мяча (1кг).	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения лежа на спине.		1

		дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном			
52	Бросок набивного мяча (1 кг).	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения лежа на спине.		1
53	Бросок набивного мяча (1 кг).	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения лежа на спине.		1
54	Эстафета с ведением мяча.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячом. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Поднимание ног до угла 45 градусов из положения лежа на спине.		1

		упражнений с мячом.	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
55	Игры с мячом: "Метко в цель", "Перестрелка"	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Наклоны туловища вперед.		1
56	П.п и Т/б во время занятий гимнастикой.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятия гимнастикой.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся	Наклоны туловища вперед.		1

			поведение окружающих.				
57	Пережат в упор присев.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Наклоны туловища вперед.		1
58	Пережат в упор присев.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Наклоны туловища вперед.		1

		<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.					
59	Перекат в упор присев.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Наклоны туловища вперед.		1
60	Лазание по канату.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Наклоны туловища вперед.		1

			отношения между объектами и процессами	отношения к учению			
61	Лазание по канату.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Подтягивание на перекладине.		1
62	Лазание по канату.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Подтягивание на перекладине.		1
63	Лазание по канату.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Подтягивание на перекладине.		1
64	Лазание по канату.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Подтягивание на перекладине.		1
65	Лазание по канату.	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Подтягивание на перекладине.		1

66	Стойка на лопатках.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Подтягивание на перекладине.		1
67	Стойка на лопатках.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Прыжки со скакалкой.		1

		величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.					
68	Стойка на лопатках.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Прыжки со скакалкой.		1
69	Стойка на лопатках.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные</p>	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Прыжки со скакалкой.		1

		ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.		поставленной цели.			
70	Наклоны туловища на гимнастической стенке.	И меть представления о том как проводится упражнения - наклоны туловища на гимнастической стенке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжки со скакалкой.		1
71	Эстафета с использованием мешочков с песком.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении различных упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Прыжки со скакалкой.		1
72	Лазание по	Уметь лазать по	Овладение базовыми	Формирование	Прыжки со		1

	горизонтальному канату.	горизонтальному канату; выполнять опорный прыжок.	предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	скакалкой.		
73	Лазание по горизонтальному канату.	Уметь лазать по горизонтальному канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Отжимание от пола.		1
74	Лазание по горизонтальному канату.	Уметь лазать по горизонтальному канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Отжимание от пола.		1
75	Лазание по горизонтальному канату.	Уметь лазать по горизонтальному канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Отжимание от пола.		1
76	Лазание по горизонтальному канату.	Уметь лазать по горизонтальному канату; выполнять опорный прыжок.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Отжимание от пола.		1
77	Построение в колонну по одному.	Овладение базовыми предметными и межпредметными	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	Формирование социальной роли ученика.	Отжимание от пола.		1

		понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	результата с заданным эталоном	Формирование положительного отношения к учению			
78	Т/Б при занятиях подвижными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся	Отжимание от пола.		1
79	Контроль д/п: подтягивание на перекладине.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении подтягивания. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подтягивания на перекладине.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Отжимание от пола.		1
80	Контроль д/п: челночный бег 3*10м.	Иметь представление о строевых командах, о технике челночного бега, выполнять разминку в движении понимать правила игры «прерванные	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.	Отжимание от пола.		1

		пятнашки».					
81	Контроль д/п: прыжок в длину с места.	Иметь представление о том как необходимо сдавать тестирование прыжка в длину с места .	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Отжимание от пола.		1
82	Контроль д/п: бег 30м.	Иметь представления о том как проводится контроль бега на 30 м с произвольного старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития физического качества.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся	Отжимание от пола.		1
83	Эстафета с набивными мячами.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячом. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Отжимание от пола.		1

		упражнений с мячом.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.				
84	Эстафета с преодолением препятствий.	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
85	П/и "По кочкам и пенечкам".	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
86	П/и "День и ночь".	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Вис на перекладине на согнутых руках.		1

		игр.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.			
87	Пл "Салки".	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
88	Медленный бег до 1200м.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе – дистанция 1200м.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Вис на перекладине на согнутых руках.		1
89	Прыжки в длину с разбега.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1

		ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	имеющегося опыта.				
90	Прыжки в длину с разбега.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях.		1
91	Прыжки в длину с разбега.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Прыжок в длину с места.		1
92	Прыжки в длину с разбега.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Прыжок в длину с места.		1

		сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	основе представлений о нравственных нормах.			
93	Медленный бег до 5 минут.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе до 5 минут.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Прыжок в длину с места.		1
94	Медленный бег до 5 минут.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге; бегать в равномерном темпе до 5 минут.	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Прыжок в длину с места.		1
95	Метание малого мяча в цель.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Прыжок в длину с места.		1
96	Метание малого мяча в цель.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Прыжок в длину с места.		1

		предметы и мячи на дальность с места из различных положений	существенные связи и отношения между объектами и процессами	положительного отношения к учению			
97	Метание малого мяча в цель.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Тройной прыжок с места.		1
98	Прыжки в высоту с разбега.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Тройной прыжок с места.		1
99	Прыжки в высоту с разбега.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Тройной прыжок с места.		1

		упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	освоенных знаний и имеющегося опыта.	нормах.			
100	Бег с преодолением препятствий.	Уметь уверенно преодолевать полосу препятствий	Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Тройной прыжок с места.		1
101	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Осваивать технику выполнения упражнений.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Тройной прыжок с места.		1
102	Игры по выбору учащихся.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Тройной прыжок с места.		1

