ОДОБРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО _____/Саликова Н.И./ «28» 08 2026 г.	Зам. директора по УВР _____/ Буторина Э.Н./ «28» 08 2026 г.	Директор ЧОУ «Пермская православная классическая гимназия» _____ Священник П. Ю. Карелин «28» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составители:
Сабуров Н.В.

Город Пермь, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, 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 (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с 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, греблю в естественных природных условиях, 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности. В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками

гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить. Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных). Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания. Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

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

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, 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 программы развития школьного спорта до 2026 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО. В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по

физической культуре 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 по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, 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 по физической культуре 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 по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре 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 по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений. В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре 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 по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными

сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре 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 обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. 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 возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности 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 по физической культуре. 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 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 предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности 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 выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

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

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

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 по физической культуре 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 физической культуры 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 по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных

задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы по физической культуре 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 физической культуры 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, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении 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 по физической культуре обеспечивает: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования; преемственность основных образовательных программ по физической культуре 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 по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре 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 доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- 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.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

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

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

1) 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;

2) 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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/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 (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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 (общение, взаимодействие) 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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 обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, 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, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, 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 других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; иметь представление об основных видах

разминки. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: 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, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями. 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 и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: 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 период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса; 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. Содержание обучения

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках 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 (мягкий) бег. Основные хореографические 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 (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно 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 («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Роль физической культуры в православном воспитании

Основным назначением и главной целью физической культуры в самом общем смысле является содействие православному воспитанию личности.

Разумеется, что физическая культура должна решать и ряд специфических задач. Это укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков и других задач, разработанных современной теорией и методикой физической культуры. Однако делать это нужно с учетом следующего положения: при занятиях физкультурой и спортом необходимо проявлять чувство меры и благоразумия, следуя мудрому наставлению Феофана Затворника: «Укрепляя силы тела, не раздуть чрез то своеволия и ради плоти не погубить духа».

Можно выделить два основополагающих принципа, обеспечивающих органическую связь физической культуры с православным воспитанием личности.

1. Приоритет духовно-нравственного воспитания. Данный принцип играет ведущую роль в христианском воспитании личности, поскольку с его помощью формируется сознательное отношение к Богу, людям и миру, определяющее основные, идеалы, ценности, а в конечном счете и смысл жизни человека. Этот принцип обусловлен еще и спецификой физкультурной и особенно спортивной деятельности, в которых скрыты потенциальные возможности как позитивного, так и негативного свойства... Основная специфика этой деятельности такова, что она часто проходит в условиях состязательности, а это значительно повышает психическое напряжение, провоцирующее различные конфликтные ситуации... Все это предъявляет повышенные требования к нравственности занимающихся и свидетельствует об особой важности духовно-нравственного воспитания их.

Негативное влияние на нравственность особенно проявляется в большом спорте, но нередко это бывает и на занятиях массовым спортом и физкультурой. Например, на занятиях спортивными и подвижными играми под влиянием всплеска эмоций занимающиеся часто проявляют нездоровый азарт и несдержанность вплоть до сквернословия, агрессивности и грубости по отношению к соперникам. При частой повторяемости подобных ситуаций такое поведение может закрепляться и приводить к формированию негативных нравственных качеств.

Однако те же самые ситуации и специфические особенности занятий физкультурой и спортом создают богатые возможности для нравственного

воспитания занимающихся при условии, если оно будет осуществляться на основе христианских норм и ценностей...

2. Тесная связь физического воспитания с христианским образом жизни. Данный принцип тесно связан с предыдущим и должен осуществляться совместно с ним. Этот принцип означает, что занимающиеся физкультурой и спортом должны быть причастны к жизни Церкви, а значит и к христианскому образу жизни. Учитывая, что окружающая жизнь с ее неверием, ложью и соблазнами оказывает разлагающее влияние на людей и в особенности на юные, духовно неокрепшие души, необходимо по мере сил оберегать их от этого тлетворного влияния. Поэтому чрезвычайно желательно, чтобы физкультурные и спортивные центры, клубы и секции создавались при церковных общинах и братствах под духовным наставничеством священства.

Занятия физкультурой и спортом по мере возможности должны быть связаны с образом жизни, подчиненным церковному уставу (время занятий и величину нагрузки следует увязывать со временем богослужений, молитвословий и постов, например, тренировки заканчивать не позже, чем за два часа до богослужения, а нагрузки в дни богослужений и длительных постов нужно снижать).

Средства православного физического воспитания - это великое множество самых разнообразных физических упражнений, видов спорта, подвижных и спортивных игр. Однако в использовании этих средств следует придерживаться некоторых ограничений и даже запретов. Прежде всего это относится к оздоровительным системам, основанным на религиозных, оккультных и псевдонаучных учениях, чуждых Православию. Нежелательно заниматься теми видами спорта, которые практикуются в форме большого и профессионального спорта, поскольку они оказывают разрушительное влияние на нравственность и здоровье спортсменов, а также растлевающее влияние на общество... Не следует также заниматься теми видами спорта, в которых намеренно наносится вред и даже увечья спортсменам (бои без правил или панкратион, кикбоксинг, восточные боевые искусства и т.п.), а также виды спорта, практикуемые в экстремальных формах.

Однако следует учесть, что в отдельных случаях не исключается возможность занятий даже некоторыми из перечисленных видов спорта, когда занимаются ими не для достижения чемпионских сверхрезультатов и не для того, чтобы привлечь внимание публики или пощекотать нервы острыми ощущениями, а в связи с профессиональной деятельностью или подготовкой к ней, а также защите Отечества.

Физическую культуру и спорт следует ориентировать на православные нормы и ценности. Занятия физической культурой, должны стать для людей источником здоровья, высокой работоспособности, эффективным средством здорового отдыха, а также содействовать физическому и духовно-нравственному совершенствованию личности. В спорте не должен царить культ чемпионства, рекордомании и победы любой ценой. Недопустимо, чтобы спорт разрушал здоровье, калечил и даже убивал людей; служил

трамплином к достижению славы, делая из спортсменов кумиров и идолов. Спорт нельзя превращать в зрелище, разжигающее низменные инстинкты и страсти. Спорт не должен быть школой безнравственности, напротив, он призван стать школой высокой нравственности, воли и мужества.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема раздела, Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля	Методы и формы работы	Планируемые результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты
	Легкая атлетика	20					
1 02.09	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие; правила поведения на уроках физической культуры. Выполнять: Построения в шеренгу и колонну.	Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Изучить правила поведения на уроках физической культуры. Выполнять построения в шеренгу и колонну.	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
2 07.09	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила предупреждения травматизма на занятиях. Выполнять: Команды: «Становись!», «Смирно!», передвигаться широким, свободным шагом, инструкции учителя.	Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях. Выполнять повороты кругом. Участвовать в подвижной игре «У медведя во бору», соблюдать правила игры.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;.
3	Бег и его	1	Текущий	Словесный,	Знать: Разновидности	Познакомиться с разновидностями бега.	формирование понимания значения физической

09.09	разновидности.			демонстративный	бега. Выполнять: Повороты направо налево, медленный равномерный и с изменением направления бег.	Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения. Моделировать физические нагрузки для развития быстроты.	культуры для укрепления здоровья человека;
4 14.09	Эстафетный бег.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Приёмы эстафетного бега, правила игры «У медведя во бору». Выполнять: Повороты кругом.	Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров». Выполнять упражнения на внима-ние.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;.
5 16.09	Челночный бег 3х10 м.	1	Мальчики:9,9; 10,8; 11,2; Девочки: 10,2; 11,3; 11,7;	Словесный, демонстративный	Знать: Положение высокий старт, правила игры «У медведя во бору». Выполнять: Упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения	Выполнять упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

					челночного бега 3х10 м, инструкции учителя.	координацию движения. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	
6 21.09	Бег 30 м.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега на короткие дистанции, правила игры «Вызов номеров». Выполнять: Упражнения на внимание, инструкции учителя.	Осваивать технику бега на короткие дистанции, проявлять качества силы, быстроты, координации при выполнении беговых упражнений	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
7 23.09	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков и приземления. Выполнять: Подготовительные упражнения, технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

8 28.09	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков и приземления. Выполнять: Подготовительные упражнения, технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
9 30.09	Прыжок в длину с места.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков и приземления. Выполнять: Подготовительные упражнения, технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

						физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	
10 05.10	Прыжки многоскоки (8 прыжков)	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Вороны, воробьи», соотношение упражнений с развитием определённых физических качеств. Выполнять: Непрерывные прыжки вперед по инструкции учителя.	Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперед.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
11 07.10	Преодоление полосы препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Соотношение упражнений с развитием определённых физических качеств. Выполнять: преодолевать полосу препятствий.	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

					Согласовывать действия партнёров в игре.	развитием определённых физических качеств.	
12 12.10	Метание — одно из древних физических упражнений.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Историю возникновения метания, правильный хват малого мяча. Выполнять: Правильный хват малого мяча, инструкции учителя.	Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват малого мяча. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
13 14.10	Метание в вертикальную цель.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания теннисного малого мяча в цель, характерные ошибки при выполнении метания в цель, Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Выполнять: Метание теннисного малого мяча в цель.	Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
14 19.10	Лёгкая атлетика — королева спорта.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О лёгкой атлетике как виде спорта. Выполнять: технику метания теннисного малого мяча в цель.	Участвовать в беседе о лёгкой атлетике как виде спорта. Высказывать собственное мнение о лёгкой атлетике как виде спорта. Применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Оценивать	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

						правильность выполнения задания. Вносить коррективы в свою работу.	
15 21.10	Метание в горизонтальную цель.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Соотношение упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять: Инструкции учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
16 09.11	Как устроен человек.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О строении человека и работе мышц, взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
17 11.11	Броски набивного мяча (0,5 кг).	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Планеты» Выполнять: Броски набивного мяча от груди	Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

					на дальность, инструкции учителя, соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	
18 16.11	Прыжки через качающуюся скакалку.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Планеты» Выполнять: Броски набивного мяча от груди на дальность, согласовывать действия партнёров в игре.	Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Проявлять силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. Согласовывать действия партнёров в игре.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
19 18.11	Преодоление препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Способы преодоления препятствий, соотношение упражнений с развитием определённых физических качеств. Выполнять: Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Удерживать цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий.	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Удерживать цель выполняемых действий при преодолении полосы препятствий. Проявлять волевые усилия. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
20	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный,	Знать: Правила игры	Общаться и взаимодействовать в	положительное отношение к урокам

23.11				демонстративный	Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры, выявлять причины успешной игры.	игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины успешной игры.	физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
	Гимнастика с основами акробатики	16					
21 25.11	Техника безопасности на уроках гимнастикой. История развития гимнастики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Об истории развития гимнастики, положение упор присев. Выполнять: Правила поведения на уроке гимнастики, положение упор присев, инструкции учителя.	Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе. Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики. Изучать и выполнять положение упор присев. Следовать инструкциям учителя.	познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
22 30.11	Осанка человека.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О правильной осанке, правила игры «Запрещенное движение», упражнения на координацию движений. Выполнять: Задачи во время игры, упражнения на координацию движений.	Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять упражнения на координацию движений.	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

23 02.12	Положение «группировка».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Упражнения для утренней гимнастики Выполнять: Группировку в различных положениях, приставной шаг, инструкции учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений	Выполнять группировку в различных положениях. Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры. Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений.	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
24 07.12	Утренняя гимнастика.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Упражнения для утренней гимнастики Выполнять: Группировку в различных положениях, приставной шаг, инструкции учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений	Выполнять группировку в различных положениях. Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры. Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
25	Перекаты в	1	Текущий	Словесный,	Знать: Правила игры	Выполнять перекаты в группировке. Следовать	положительное отношение к урокам

09.12	«группировке».			демонстративный	«Охотники и утки». Выполнять: Перекаты в группировке, инструкции учителя, задачи во время игры.	при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
26 14.12	Физкультурные минутки.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Упражнения для физкультурных минуток, ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад, правила игры «Гномы великаны» Выполнять: Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, проводить физкультурные минутки, удерживать задачи во время игры.	Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
27 16.12	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Упражнения для физкультурных минуток, ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд-назад, правила	Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физкультурные минутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической

					игры «Гномы великаны» Выполнять: Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, проводить физкультурные минутки, удерживать задачи во время игры.	перекатов в группировке вперёд-назад. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	культуры для укрепления здоровья человека;
28 21.12	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Передай мяч». Выполнять: Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами по инструкции учителя, задачи во время игры, упражнения на воспитание смелости.	Изучить способы лазанья по наклонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять перекаты. Выполнять упражнения на воспитание внимания.	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
29 23.12	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Передай мяч». Выполнять: Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами по инструкции учителя, задачи во время игры,	Выполнять лазанье по гимнастической стенки одноимённым и раз-ноимённым способами. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

					упражнения на воспитание смелости.	игры. Выполнять упражнения на воспитание смелости.	
30 28.12	Режим дня школьника.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Составлять самостоятельно режим дня. Выполнять: Лазанье по гимнастической стенке по инструкциям учителя.	Составлять самостоятельно режим дня. Повторять лазанье по гимнастической стенке. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	положительное отношение к урокам физической культуры. познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
31 11.11	Преодоление препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Мышеловка» Выполнять: Перелезание через гимнастическую скамейку, каты мяча по полу, упражнение в парах, преодолевать препятствия, удерживать задачи во время игры, перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов.	Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в парах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инструкциям. Уметь преодолевать препятствия. Уметь	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

						перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости	
32 13.01	Перелезание через горку матов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Мышеловка» Выполнять: Перелезание через гимнастическую скамейку, каты мяча по полу, упражнение в парах, преодолевать препятствия, удерживать задачи во время игры, перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов.	Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу. Уметь выполнять упражнение в парах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Следовать при выполнении инструкциям. Уметь преодолевать препятствия. Уметь перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
33 18.01	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правильное выполнение хвата перекладины сверху и виса лёжа. Выполнять: Хват перекладины сверху и вис лёжа, упражнения на	Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. Следовать при выполнении инструкциям учителя. ' Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

					воспитание силы.	физические нагрузки для развития силы.	
34 20.01	Как правильно ухаживать за своим телом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Навыки ухода за своим телом в повседневной жизни, правила игры «Охотники и утки» Выполнять: Ходьбу на носках по скамейке, задачи во время игры.	Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене. Разучить и выполнять ходьбу на носках по скамейке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	положительное отношение к урокам физической культуры. познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
35 25.01	Полоса препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: правила игры «Совушка» Выполнять: Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий, удерживать задачи во время игры.	Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	положительное отношение к урокам физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
36	Спортивные виды	1	Текущий	Словесный,	Знать: О спортивных	Работать с информацией о спортивных видах	положительное отношение к урокам

27.01	гимнастики.			демонстративный	видах гимнастики. Выполнять: Упражнения на воспитание выносливости.	гимнастики. Выполнять упражнения на воспитание выносливости.	физической культуры. формирование понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	16		Словесный, демонстративный			
37 01.02	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыж.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Об истории лыж, технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой Выполнять: Правильно переноску лыж	Участвовать в беседе об истории лыж. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять полученные знания для правильной переноски лыж.	положительное отношение к урокам физической культуры. познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
38 03.02	Как приготовиться к урокам на лыжах.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подбора одежды для лыжной подготовки. Выполнять: Переноску лыж к месту занятий и	Применять правила подбора одежды для лыжной подготовки. Выполнять переноску лыж к месту занятий и укладку лыж на снег. Следовать	положительное отношение к урокам физической культуры. познавательной мотивации к истории

					укладку лыж на снег согласно инструкциям учителя; перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж.	при выполнении инструкциям учителя. Осваивать технику укладки лыж на снег. разучивать и выполнять ; перенос веса тяжести с ноги на ногу без лыж.	возникновения физической культуры; понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
39 08.02	Основные способы передвижения на лыжах.		Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Способы передвижения на лыжах. Выполнять: Правильный хват лыжных палок.		положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
40 10.02	Передвижение скользящим шагом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Поворот переступанием вокруг пяток. Выполнять: Ступающий шаг с палками; поворот переступанием вокруг пяток.	Осваивать технику поворотов переступанием. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять скользящий шаг с палками.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению

							закаливающих процедур.
41 24.02	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выполнять: Передвижение ступающим шагом.	Осваивать технику поворотов на лыжах на месте. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
42 01.03	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику поворотов переступанием. Выполнять: Скользящий шаг с палками.		положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
43 03.03	Подъём в уклон.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижения скользящим шагом. Выполнять: Подъём в уклон ступающим шагом. Соблюдать правила игры,	Осваивать технику передвижения скользящим шагом. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять подъём в уклон ступающим шагом.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья

					удерживать задачи во время игры.	Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
44 10.03	Основная стойка лыжника.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Основную стойку лыжника; Выполнять: Основную стойку лыжника; упражнения на воспитание выносливости.	Освоить основную стойку лыжника. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание выносливости. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
45 15.03	Спуск с пологого склона.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику спуска в основной стойке лыжника; правила игры «Буксиры». Выполнять: Подъём в уклон скользящим шагом.	Осваивать технику спуска в основной стойке лыжника. Разучить и выполнять подъём в уклон скользящим шагом. Соблюдать правила игры «Буксиры». Согласовывать свои действия.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
46 17.03	Поворот переступание вокруг носков лыж.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Осваивать технику поворотов на лыжах на месте. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения

					Выполнять: Повороты на лыжах на месте, согласно инструкциям учителя.	координацию при выполнении поворотов. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
47 29.03	Торможение палками.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику постановки лыжных палок при торможении; характерные ошибки в технике выполнения торможения. Выполнять: Торможение палками при спуске с пологого склона.	Осваивать технику постановки лыжных палок при торможении. Применять навыки торможения палками при спуске с пологого склона. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения торможения.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
48 31.03	Торможение падением.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику торможения падением. Выполнять: Координировать движения при выполнении торможения падением.	Осваивать технику торможения падением. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять координацию при выполнении торможения падением.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
49	Совершенствование изученных способов передвижения на	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Ситуации, требующие применения правил предупреждения	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с не-	положительное отношение к урокам

05.04	лыжах.				травматизма. Выполнять: Торможение падением на бок при спуске с небольшого склона.	большого склона. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
50 07.04	Совершенствование изученных способов торможения на лыжах.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Способы торможения на лыжах. Выполнять: Торможение различными способами.	Выбирать наиболее эффективный способ торможения, уметь применять при спуске с небольшого склона.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
51 12.04	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.

52 14.04	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Игры на лыжах. Выполнять: Элементы, пройденные на уроках по лыжной подготовке.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	14					
53 19.04	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Закаливание организма.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Влияние на организм закаливающих процедур. Выполнять: Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Ходьбу с остановкой по сигналу учителя.	Участвовать в беседе о закаливании. Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивации к выполнению закаливающих процедур.
54 21.04	Бег из различных исходных положений.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Волк во рву». Выполнять: Бег из различных исходных положений; Удерживать	Выполнять бег из различных исходных положений. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для

					задачи во время игры.	взаимодействовать в игровой деятельности.	укрепления здоровья человека;
55 26.04	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Выполнять: Прыжок в высоту толчком двух ног; Удерживать задачи во время игры.	Осваивать технику прыжка в высоту толчком двух ног. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
56 28.04	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжковых упражнений. Выполнять: Прыжок в высоту толчком одной ноги, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Осваивать технику прыжка в высоту толчком одной ноги. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
57 05.05	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). Выполнять: Прыжки в высоту с места толчком одной ноги, удерживать задачи во время игры.	Осваивать технику прыжков на разную высоту (до касания разметок). Разучить и выполнять прыжки в высоту с места толчком одной ноги. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

58 06.05	Физические качества человека.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Показатели физического развития. Выполнять: Участвовать в беседе о физических качествах человека.	Иметь представление о физических качествах человека. Участвовать в беседе о физических качествах человека. Характеризовать показатели физического развития.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
59 12.05	Развитие физических качеств.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Выполнять: Комплекс упражнений с гимнастическими палками, моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Иметь представление о физических упражнениях, направленных на развитие определённых физических качеств. Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
60 13.05	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполнять: Комплекс упражнений с	Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья

					гимнастическими палками.		человека;
61 14.05	Спортивные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О спортивных играх как об игре команды. Выполнять: Технические действия из спортивных игр, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
62 17.05	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила техники безопасности при метании мяча. Выполнять: Метание теннисного мяча вдаль.	Осваивать технику метания на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
63 19.05	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания на заданное расстояние. Выполнять: Метание на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Осваивать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
64 20.05	Положение — «Высокий старт».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Характерные ошибки в технике выполнения беговых	Осваивать технику «высокого старта». Выявлять характерные ошибки в технике	положительное отношение к урокам физической культуры.

					упражнений. Выполнять: Осваивать технику «высокого старта».	выполнения беговых упражнений.	понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
65 24.05	Бег 30 м.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега на короткие дистанции. Выполнять: Бег на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
66 26.05	Элементы спортивных игр. Совершенствование элементов спортивных игр. Подвижные игры и эстафеты.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Выполнять: Комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств; Элементы спортивных игр; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двига-тельных задач. Общаться и взаимодействовать в игре.	положительное отношение к урокам физической культуры. понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

2 класс

№ урока	Тема раздела, Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля	Методы и формы работы	Планируемые результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты
	Легкая атлетика	20					
1 02.09	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Кратко характеризовать физическую культуру, правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями, правила игры «Волк во рву». Выполнять: Построение в одну шеренгу, колонну, правила игры.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека. формирование познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
2 07.09	Ходьба на носках и пятках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека, правила игры «Мышеловка». Выполнять: Перестроение из одной шеренги в две.	Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
3	Чередование ходьбы и бега.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега на носках, правила игры	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!»,	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание

09.09					«Пустое место». Выполнять: Ходьбу в разном темпе, правила игры.	«Шагом марш!» и др. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега на носках.	значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
4 14.09	Челночный бег 3х10 м.	1	Мальчики:9,1; 10,0; 10,4; Девочки: 9,7; 10,7; 11,2;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка с поворотом на 180º. Выполнять: Перестроение из одной колонны в две, проявлять координацию и быстроту, правила игры «Пустое место».	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
5 16.09	Эстафетный бег.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др.; Технику эстафетного бега; Правила игры «Воробьи, вороны». Выполнять: Строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др.	Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре. «Вызов номеров». Выполнять упражнения на внимание.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
6 21.09	Бег на 30 м.	1	Мальчики:5,3; 6,0; 6,4; Девочки: 5,3;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега на короткие дистанции, правила игры	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической

			6,3; 6,7;		«Запрещенное движение». Выполнять: Бег на короткие дистанции, правила игры.	способами.	культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
7 23.09	Перешагивание через предметы.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику перешагивания через предметы. Выполнять: Перешагивание через предметы; Проявлять координацию в игровой деятельности.	Осваивать технику перешагивания через предметы. Проявлять координацию в игровой деятельности.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
8 28.09	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Выполнять: Ходьбу с высоким подниманием бедра; Моделировать технику выполнения игровых действий.	Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
9 30.09	Бег широким шагом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику беговых упражнений. Выполнять: Ходьбу с высоким подниманием бедра. Осваивать технику бега различными	Осваивать технику бега широким шагом. Моделировать технику выполнения игровых действий	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

					способами.		положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;.
10 05.10	Прыжок в длину с места.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега широким шагом. Выполнять: Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.	Осваивать технику бега широким шагом. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
11 07.10	Профилактика нарушений осанки.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Выполнять: Моделирование комплексов упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
12 12.10	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания малого мяча. Выполнять: Метание малого мяча.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их	Формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

						цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	
13 14.10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания теннисного мяча в цель, выявлять характерные ошибки. Выполнять: Взаимодействие в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
14 19.10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Выполнять: Метание в горизонтальную цель.	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
15 21.10	Прыжки через скакалку.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения прыжков через скакалку. Выполнять: Прыжки через скакалку. Принимать адекватные решения в условиях игровой	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация

					деятельности.		к изучению различных приёмов и способов;
16 09.11	Броски набивного мяча от груди на дальность.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бросков большого мяча; Правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. Выполнять: Броски набивного мяча от груди, проявлять силу в бросках.	Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
17 11.11	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Выполнять: Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;
18 16.11	Преодоление препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега и прыжков. Выполнять: Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; положительная мотивация к изучению различных приёмов и способов;

					упражнений.		
19 18.11	Эстафеты	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
20 23.11	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
	Гимнастика с основами акробатики	16					
21 25.11	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила поведения на уроках гимнастики. Выполнять: Ходьбу на носках с ограниченной площадью опоры.	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
22	Физическое развитие человека.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Иметь представление о физическом развитии	Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья

30.11					человека. Выполнять: Характеризовать показатели физического развития.	показатели физического развития.	человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур. формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
23 02.12	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Влияние упражнений на физическое развитие человека; Характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке. Выполнять: Ходьбу с перешагиванием через предметы.	Понимать влияние упражнении на физическое развитие человека. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур. формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
24 07.12	Перекаты в сторону.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику перекатов в сторону. Выполнять: Перекаты в сторону, проявлять качества координации.	Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении перекатов.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
25 09.12	Кувырок вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику перекатов в группировке. Выполнять: Перекаты в группировке. Общаться и	Выполнять перекаты в группировке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

					взаимодействовать в игровой деятельности.		
26 14.12	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику кувырка вперёд и лазанья по гимнастической стенке. Выполнять: Кувырок вперед.	Осваивать технику кувырка вперед. Осваивать технику лазанья по гимнастической стенке.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
27 16.12	Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Выполнять: Правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопас-ности при выполнении лазанья и кувырков.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
28 21.12	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Комплекс упражнений со скакалкой. Выполнять: Ходьбу по наклонной скамейке. Проявлять качество гибкости.	Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
29 23.12	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Выполнять: Правила техники безопасности при	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

					выполнении упражнений.	выполнении упражнений.	
30 28.12	Запрыгивание на горку матов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. Выполнять: Запрыгивание на горку матов.	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. Осваивать технику запрыгивания на горку матов.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
31 11.01	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Выполнять: Стойку на лопатках, выпрямив ноги.	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
32 13.01	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. Выполнять: Правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
33 18.01	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Охотники и утки» Выполнять: Подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

34 20.01	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику переползания в упоре на коленях. Выполнять: Переползание в упоре на коленях; Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.	Осваивать технику переползания в упоре на коленях. Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
35 25.01	Полоса препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения гимнастических элементов. Выполнять: Преодоление полосы препятствий.	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
36 27.01	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	14					
37 01.02	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды.	положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления

					Выполнять: Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	здоровья человека; формирование познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
38 03.02	Поворот переступанием вокруг пяток.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику скользящего шага без палок. Выполнять: Выявление характерных ошибок выполнения лыжных ходов.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять ко-ординацию при выполнении поворотов.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
39 08.02	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику поворотов переступанием на месте. Выполнять: Повороты переступанием на месте. Проявлять координацию при их выполнении.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять ко-ординацию при выполнении поворотов.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
40 10.02	Передвижение скользящим шагом.		Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижения скользящим шагом. Выполнять: Передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных	Выполнять передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.

					дистанций.		
41 15.02	Спуск в основной стойке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Основную стойку лыжника. Выполнять: Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
42 17.02	Спуск в низкой стойке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику спуска в низкой стойке. Выполнять: Спуск в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска.	Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
43 24.02	Подъём в уклон скользящим шагом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику подъёма скользящим шагом. Выполнять: Подъём скользящим шагом.	Осваивать технику подъема скользящим шагом. Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
44 01.03	Подъём «Лесенкой».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику подъема «лесенкой». Выполнять: Моделирование техники базовых способов подъёма и спуска.	Осваивать технику подъема «лесенкой». Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.

45 03.03	Равномерное передвижение.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижения на лыжах. Выполнять: Передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.	формирование уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры. мотивация к выполнению закаливающих процедур.
46 10.03	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Быстрый лыжник»; типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой». Выполнять: Подъём «лесенкой».	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «лесенкой».	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
47 15.03	Торможение падением.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику торможения падением на бок. Выполнять: Торможение падением на бок при спуске с пологого склона.	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Проявлять выносливость при прохождении дистанции.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур. мотивация к выполнению закаливающих процедур.
48	Совершенствование изученных способов спусков и	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику торможения падением на	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с не-	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья

17.03	торможений на лыжах.				бок. Выполнять: Торможение падением на бок при спуске с небольшого склона. Проявлять координацию.	большого склона. Проявлять координацию и выносливость при торможении падением.	человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
49 29.03	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижения на лыжах. Выполнять: Передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять выносливость.	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Проявлять координацию и выносливость при торможении падением.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
50 31.03	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Способы спуска и подъема на лыжах. Выполнять: Спуск с небольшого склона и подъём в уклон.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
51 05.04	Эстафеты	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Игры на лыжах. Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
52 07.04	Подвижные игры на лыжах и санках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Игры на лыжах. Применять навыки,	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья

					полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	и эстафетах.	человека; мотивация к выполнению закаливающих процедур.
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16					
53 12.04	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Способы закаливания.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Влияние на организм закаливающих процедур и их влиянии на организм. Выполнять: Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	мотивация к выполнению закаливающих процедур.
54 14.04	Ходьба противоходом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ходьбы противоходом. Выполнять: Размыкание приставными шагами в шеренге. Ходьбу противоходом.	Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивать технику ходьбы противоходом.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
55 19.04	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Выполнять: Ходьбу противоходом.	Выполнять ходьбу противоходом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;

56 21.04	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Выполнять: Раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.	формирование познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
57 26.04	Прыжки с высоты.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжковых упражнений. Выполнять: Мягкое приземление.	Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
58 28.04	Прыжок в длину с разбега.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять: Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега.	Осваивать технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
59 05.05	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Выполнять: Прыжки через скакалку на одной ноге.	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
60	Прыжок в высоту с	1	Текущий	Словесный,	Знать: Технику прыжка в	Осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	формирование положительной мотивации

06.05	разбега.			демонстративный	высоту с разбега. Выполнять: Прыжок в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.	к изучению различных приёмов и способов;
61 08.05	Прыжки - многоскоки.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Выполнять: Прыжки-многоскоки.	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Осваивать технику прыжков-много-скоков.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
62 12.05	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания на дальность. Выполнять: Метание на дальность. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	Совершенствовать технику метания на дальность. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
63 15.05	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания на заданное расстояние. Выполнять: Метание на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Совершенствовать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
64	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) от	1	Текущий	Словесный,	Знать: Типичные ошибки в технике броска	Выявлять типичные ошибки в технике броска	формирование положительной мотивации

17.05	груди на дальность.			демонстративный	набивного мяча от груди. Выполнять: Метание набивного мяча.	набивного мяча от груди.	к изучению различных приёмов и способов;
65 19.05	Бег 30 м.	1	М: 5,3; 6,0; 6,4; Д: 5,3; 6,3; 6,7;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега на короткие дистанции. Выполнять: Бег различными способами.	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
66 22.05	Элементы спортивных игр.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технические действия из спортивных игр. Выполнять: Комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Осваивать технические действия из спортивных игр.	формирование положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
67 24.05	Эстафеты.	2	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	положительное отношение к урокам физической культуры

68 26.05	Подвижные игры.	2	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	положительное отношение к урокам физической культуры

3 класс

№ урока	Тема раздела, Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля	Методы и формы работы	Планируемые результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты
	Легкая атлетика	20					
1 01.09	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Выполнять: передвижения основными способами.	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; понимание ценности человеческой жизни;
2	История зарождения физической культуры	1	Текущий	Словесный,	Знать: Тексты по истории возникновения физической	Пересказывать тексты по истории возникновения	познавательная мотивация к истории возникновения

04.09	на территории Древней Руси.			демонстративный	культуры на территории Древней Руси. Выполнять: Повороты в движении. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	физической культуры на территории Древней Руси. Выполнять повороты в движении. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	физической культуры; уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта
3 08.09	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Связь физической подготовки с развитием физических качеств; Характеристики показателей физического развития. Выполнять: Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	Понимать и раскрывать связь физической подготовки с развитием физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
4 11.09	Передвижение по диагонали	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику перестроения из колонны по одному в колонну по три. Выполнять: Перестроение из колонны по одному в колонну по три, передвижение по диагонали. Проявлять качество координации движений.	Осваивать технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. Проявлять качество координации движений. Осваивать двигательные действия в подвижной игре.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

5 15.09	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ходьбы в разном темпе. Выполнять: Передвижение по диагонали.	Выполнять передвижение по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе..	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
6 18.09	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику беговых упражнений. Выполнять: Ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.	Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
7 22.09	Челночный бег 3х10 м.	1	М: 8,8; 9,9; 10,2; Д: 9,3; 10,3; 10,8;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Выполнять: Челночный бег 3 х 10 м. Проявлять координацию и быстроту.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

8 25.09	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега различными способами. Выполнять: Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд.	Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
9 29.09	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега с изменением частоты и длины шагов; Правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выполнять: Бег с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
10 02.10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков на двух ногах через скакалку. Выполнять: Прыжки на двух ногах через скакалку.	Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

							понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
11 06.10	Равномерный медленный бег.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила «Игры охотники и утки» Выполнять: Равномерный медленный бег. Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
12 09.10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Влияние упражнений на осанку человека. Выполнять: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
13 13.10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания теннисного мяча в цель. Правила и условия проведения игры «Попади в мяч». Выполнять: Метание	Осваивать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

					теннисного мяча в цель, выявлять характерные ошибки.	мяч».	понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
14 16.10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять: Комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
15 20.10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель; Технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять: Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
16 23.10	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Вызов номеров»; Технику выполнения прыжков через скакалку. Выполнять: Прыжки через скакалку. Проявлять	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

					качества быстроты, координации и внимания.		понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
17 06.11	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: правила игры «Третий лишний» Выполнять: Броски набивного мяча от груди. Проявлять качество силы.	Проявлять качество силы в бросках набивного мяча от груди. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
18 10.11	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Правила игры «Совушка». Выполнять: Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
19 13.11	Преодоление препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Техники бега и прыжков. Выполнять: Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качество быстроты при преодолении полосы	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

					Проявлять качество быстроты при преодолении полосы препятствий.	препятствий.	понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
20 17.11	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игр. Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. Понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
	Гимнастика с основами акробатики	16					
21 20.11	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила поведения на уроках гимнастики; Технику разучиваемых упражнений. Выполнять: Ходьбу на носках по перевернутой скамейке.	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений.	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; понимание ценности человеческой жизни;
22 24.11	Кувырок вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Выполнять: Кувырок	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических

					вперёд и стойку на лопатках; Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	выполнении акробатических упражнений.	качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
23 27.11	Кувырки вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд; Технику гимнастических упражнений. Выполнять: Кувырок вперёд. Описывать технику гимнастических упражнений.	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Описывать технику гимнастических упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
24 01.12	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила составления комплексов упражнений. Выполнять: Составлять комплексы упражнений согласно правил; Проявлять качество координации при выполнении кувырков вперёд.	Знать и применять правила составления комплексов упражнений. Проявлять качество координации при выполнении кувырков вперёд.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; самостоятельность в выполнении личной гигиены; понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
25	Стойка на лопатках	1	Текущий	Словесный,	Знать: Упражнения на	в игровой деятельности.	способность проявлять волю

04.12	из упора присев.			демонстративный	развитие качества гибкости. Выполнять: Стойку на лопатках из упора присев. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Осваивать упражнения на развитие качества гибкости.	во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
26 08.12	«Мост» из положения «Лёжа на спине».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Выполнять: Гимнастические упражнения, проявлять качество гибкости.	Осваивать технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
27 11.12	Вис, согнув ноги.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. Правила игры «Охотники и утки» Выполнять: Вис, согнув ноги; Взаимодействие в игровой деятельности.	Выявлять типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
28	Перекат назад в	1	Текущий	Словесный,	Знать: Технику выполнения	Осваивать технику	способность проявлять волю

15.12	группировке с последующей опорой руками за головой.			демонстративный	переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Выполнять: Перекат назад; Соблюдать правила техники безопасности.	выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении переката назад.	во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
29 18.12	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Выполнять: Двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей».	Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Осваивать двигательные действия,	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
30 22.12	Вис на согнутых руках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику виса на согнутых руках. Выполнять: Вис на согнутых руках. Проявлять силу.	Осваивать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении виса.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
31	Переползание по-	1	Текущий	Словесный,	Знать: Технику	Осваивать технику	способность проявлять волю

25.12	пластунски.			демонстративный	переползания по-пластунски. Выполнять: Вис на согнутых руках; Переползание по-пластунски.	переползания по-пластунски.	во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
32 29.12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Охотники и утки». Выполнять: Подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу.	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
33 12.01	Комбинация из элементов акробатики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику элементов акробатики; Характерные ошибки в выполнении упражнений. Выполнять: Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
34	Полоса препятствий.	1	Текущий	Словесный,	Знать: Технику элементов	Применять навыки,	способность проявлять волю

15.01				демонстративный	акробатики; Выполнять: Преодоление полосы препятствий, применять навыки, полученные на уроках гимнастики, проявлять качества ловкости и координации.	полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Проявлять качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий.	во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
35 19.01	Эстафеты	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игр. Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
36 22.01	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игр. Выполнять: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	16					
37 26.01	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнять: Моделирование техники базовых способов передвижения на лыжах.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; понимание ценности человеческой жизни;
38 29.01	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику скользящего шага без палок; Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выполнять: Повороты переступанием на месте.	Осваивать технику скользящего шага без палок. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
39 02.02	Поворот переступанием в движении.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику поворотов переступанием Выполнять: Повороты переступанием в движении.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

40 05.02	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Выполнять: Передвижене попеременным двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
41 09.02	Спуск в основной стойке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Технику выполнения спуска. Выполнять: Спуск в основной стойке. Проявлять координацию и равновесие.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Объяснять технику выполнения спуска.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
42 12.02	Спуск в низкой стойке.		Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения спуска. Выполнять: Спуск в низкой стойке. В игре «Быстрый лыжник» проявлять быстроту.	Проявлять быстроту в игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

43 16.02	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: о влиянии физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Выполнять: Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	Иметь представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; самостоятельность в выполнении личной гигиены;
44 19.02	Подъём «Лесенкой».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику подъёма «Лесенкой». Выполнять: Моделирование техники подъёма и спуска.	Совершенствовать технику подъёма «Лесенкой». Моделировать технику подъёма и спуска.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
45 26.02	Подъём «Ёлочкой».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику подъёма «Ёлочкой». Выполнять: Передвижение на лыжах по дистанции. Проявлять выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в

							физической культуре; способности к самооценке;
46 02.03	Торможение падением.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения торможения падением. Выполнять: Подъём «Ёлочкой».	Осваивать технику подъёма «Ёлочкой». Объяснять технику выполнения торможения падением.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
47 05.03	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». Выполнять: Передвижение на 1200 м. Проявлять выносливость.	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». проявлять выносливость при передвижении на 1200 м.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
48 09.03	Торможение «Плугом».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику торможения «Плугом». Выполнять: Торможения и подъёмы. Проявлять координацию.	Осваивать технику торможения «Плугом». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в

							физической культуре; способности к самооценке;
49 12.03	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения торможения. Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Плугом». Выполнять: Передвижения на лыжах различными способами.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Плугом». Объяснять технику выполнения торможения.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
50 16.03	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Техники спусков и подъемов. Выполнять: Спуски и подъёмы. Проявлять полученные навыки.	Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
51 19.03	Равномерное передвижение.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Техники передвижения различными способами. Выполнять: Передвижении по дистанции 1500 м. Проявлять выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в

							физической культуре; способности к самооценке;
52 30.03	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Техники передвижения, спусков и подъемов различными способами. Выполнять: Задания по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах	саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16					
53 02.04	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Выполнять: Бег с изменением направления.	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Излагать правила и условия проведения игры «Вызов номеров».	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; понимание ценности человеческой жизни;
54 06.04	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игр. Выполнять: Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Осваивать универсальные умения в	Измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельность в выполнении личной

					самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	подвижных игр.	гигиены; понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
55 09.04	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения смыкания приставными шагами в шеренге. Выполнять: Ходьбу противоходом. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Выполнять ходьбу противоходом. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
56 13.04	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять: Моделирование комплекса упражнений на развитие координации.	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие координации.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
57 16.04	Прыжки с высоты.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги»; Технику спрыгивания с препятствия.	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Осваивать технику спрыгивания с	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в

					Выполнять: Прыжки с высоты.	препятствия.	развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
58 20.04	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжковых упражнений. Выполнять: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Проявлять прыгучесть.	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Осваивать технику прыжковых упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
59 23.04	Метание малого мяча на дальность.	1	М: 25; 17; 10; Д: 13; 9; 6;	Словесный, демонстративный	Знать: Правила техники безопасности при метании малого мяча. Выполнять: Выявление типичных ошибок в технике метания малого мяча.	Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
60 27.04	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	М: 170; 150; 120; Д: 150,	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Выполнять: Броски	Осваивать технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в

			140, 115;		набивного мяча, проявлять качество силы.	при бросках набивного мяча.	развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
61 30.04	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Выполнять: Взаимодействие в группах в подвижной игре «Линейная эстафета».	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. Взаимодействовать в группах в подвижной игре.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
62 04.05	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжков через скакалку. Иметь представление о соревновательных упражнениях. Выполнять: Применение навыков эстафетного бега в игровой деятельности	Иметь представление о соревновательных упражнениях. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности. Описывать технику прыжков через скакалку.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
63 07.05	Ведение баскетбольного мяча.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ведения баскетбольного мяча. Выполнять: Ведения баскетбольного мяча	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в

					Проявлять выносливость.		развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
64 11.05	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Выполнять: Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
65 14.05	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Выполнять: Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
66 18.05	Ведение футбольного мяча.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ведения футбольного мяча. Выполнять: Ведение футбольного мяча.	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в

					Проявлять выносливость.		развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
67 21.05	Эстафеты.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Выполнять элементы спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
68 25.05	Подвижные игры	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Выполнять элементы спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях. понимание личной ответственности за своё поведение в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

4 класс

№ урока	Тема раздела, Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля	Методы и формы работы	Планируемые результаты	Универсальные учебные действия	Личностные результаты
	Легкая атлетика	20					
1 01.09	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Выполнять: Повороты кругом в движении.	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Осваивать технику поворота кругом в движении.	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
2 04.09	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Выполнять: Повороты в движении.	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Выполнять повороты в движении.	уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
3 08.09	Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Выполнять: Универсальные	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Осваивать универсальные	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

					умения выполнения организующих упражнений.	умения выполнения организующих упражнений.	эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
4 11.09	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега различными способами. Выполнять: Перестроение из колонны по три в колонну по одному.	Уметь перестраиваться из колонны по три в колонну по одному. Осваивать технику бега различными способами.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
5 15.09	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега с высоким подниманием бедра. Выполнять: Бег с высоким	Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Проявлять качества координации и	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в

					подниманием бедра. Проявлять качества координации и выносливости.	выносливости при беге.	развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
6 18.09	Челночный бег 3х10 м.	1	8,6; 9,5; 9,9; Д: 9,1; 10,0; 10,4;	Словесный, демонстративный	Знать: Упражнения для развития быстроты. Выполнять: Челночный бег 3х10 м. Проявлять координацию и быстроту.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
7 22.09	Положение — «низкий старт».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжковых упражнений. Выполнять: Положение «низкий старт». Осваивать двигательные действия игры «Эстафета».	Выполнять положение «низкий старт». Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать двигательные действия игры «Эстафета».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; спо-

							собности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
8 25.09	Бег 30 м на время.	1	М: 5,1; 5,8; 6,2; Д: 5,1; 6,1; 6,5;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Выполнять: Бег на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять выносливость и координацию.	Осваивать технику бега на короткие дистанции с «низкого старта». Проявлять выносливость и координацию при беге.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
9 29.09	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «Перешагивание ».	1	М: 100; 90; 80; Д: 95; 85; 75;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Выполнять: Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», соблюдать правила техники безопасности.	Осваивать технику прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;

10 02.10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Выполнять: Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
11 06.10	Равномерный медленный бег до 800 м.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Охотники и утки ». Выполнять: Бег до 800 м., проявлять выносливость во время бега.	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в группах в игре «Охотники и утки ».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
12 09.10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Влияние упражнений на осанку. Выполнять: Комплексы упражнений с	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной	стремления к совершенствованию физического развития; способность проявлять волю во время выполнения физи-

	формирование правильной осанки.				гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки.	осанки.	ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
13 13.10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: характерные ошибки при выполнении метания в цель. Выполнять: Метание теннисного мяча в цель.	Совершенствовать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
14 16.10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Взаимосвязь физических упражнений с развитием силы. Выполнять: Комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;

15 20.10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять: Моделирование техники выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Моделировать технику выполнения игровых действий в игре «Волк во рву».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
16 23.10	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения прыжков через скакалку. Выполнять: Прыжки через скакалку.	Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
17 06.11	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжковых упражнений. Выполнять: Броски набивного мяча от груди,	Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Осваивать технику прыжковых упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии

					проявлять силу.		физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
18 10.11	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	М: 180; 160; 130; Д: 170; 150; 125;	Словесный, демонстративный	Знать: технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Выполнять: Бросок набивного мяча, проявлять качество силы.	Совершенствовать технику броска набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при броске набивного мяча.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
19 13.11	Преодоление препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Техники бега и прыжков. Выполнять: Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качество быстроты при преодолении	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

					полосы препятствий.		
20 17.11	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
	Гимнастика с основами акробатики	16					
21 20.11	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила поведения на уроках гимнастики, правила игры «Запрещённое движение». Выполнять: Правила поведения на уроках гимнастики.	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Излагать правила и условия проведеяя игры «Запрещённое движение».	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
22 24.11	Кувырок вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд. Выполнять: Кувырок вперёд и стойку на лопатках.	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к

							совершенствованию физического развития;
23 27.11	Кувырки вперёд.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Выполнять: Кувырок вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка вперёд.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
24 01.12	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику лазанья по канату в три приёма. Выполнять: Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Осваивать технику лазанья по канату в три приёма.	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельность в выполнении личной гигиены; мотивация к систематическому наблюдению за своим фи-

							зическим состоянием, величиной физических нагрузок
25 04.12	Вис согнувшись.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения виса согнувшись. Выполнять: Моделирование комплекса упражнений на развитие гибкости.	Осваивать технику выполнения виса согнувшись.' Моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
26 08.12	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Выполнять: Упражнения гимнастики, проявлять гибкость.	Проявлять гибкость при выполнении упражнений гимнастики. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;

27 11.12	Вис углом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Осваивать технику выполнения виса углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.	Осваивать технику выполнения виса углом. Проявлять координацию и силу при выполнении упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
28 15.12	Комплекс ритмической гимнастики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Запрещенное движение» Выполнять: Моделирование комплекса упражнений ритмической гимнастики.	Проявлять координацию в игровой деятельности. Моделировать комплекс упражнений ритмической гимнастики.	мотивация к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); самостоятельность в выполнении личной гигиены;
29 18.12	Кувырок назад.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения кувырка назад. Выполнять: Правила техники безопасности при	Осваивать технику выполнения кувырка назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка назад.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии

					выполнении кувырка назад.		физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
30 22.12	Перелезание через препятствие (высота 100 см).	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Выполнять: Взаимодействие в парах и группах при игре «Обруч на себя».	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Взаимодействовать в парах и группах при игре «Обруч на себя».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
31 25.12	Вис на согнутых руках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: технику виса на согнутых руках. Выполнять: Вис на согнутых руках. Проявлять силу.	Совершенствовать технику виса на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении висов.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

							стремления к совершенствованию физического развития;
32 29.12	Переползание по-пластунски.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения переползания по-пластунски. Выполнять: Комплексы ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Выполнять комплексы ритмической гимнастики. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
33 12.01	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Павила игры «Охотники и утки». Выполнять: Подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы.	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;

34 15.01	Комбинация из элементов акробатики.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику элементов акробатики. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять: Комбинация из элементов акробатики.	Совершенствовать технику эле' ментов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
35 19.01	Полоса препятствий.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Выполнять: Преодоление полосы препятствий Применять навыки, полученные на уроках гимнастики.	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
36 22.01	Подвижные игры.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	16					
37 26.01	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнять: Подбор одежды для занятий лыжами.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами.	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
38 29.01	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику скользящего шага. Выполнять: Скользящий шаг и повороты с переступанием. Выявлять характерные ошибки при выполнении.	Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки при выполнении скользящего шага и поворотов с переступанием.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
39 02.02	Поворот переступанием в движении.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику поворотов переступанием в движении. Выполнять: Передвижение на 800 м. Проявлять выносливость.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

							понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
40 05.02	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Выполнять: Передвижение попеременным двухшажным ходом.	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
41 09.02	Спуск в основной стойке.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику спусков и поворотов. Выполнять: Спуски и повороты. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Осваивать технику спусков и поворотов.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию

							физического развития;
42 12.02	Спуск в низкой стойке.		Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила игры «Быстрый лыжник» Выполнять: Спуск в низкой стойке. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	Проявлять быстроту в игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
43 16.02	Одновременный двухшажный ход.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику одновременного двухшажного хода. Выполнять: Передвижение по дистанции, проявлять выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции. Осваивать технику одновременного двухшажного хода.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
44 19.02	Равномерное передвижение по	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику одновременного двухшажного хода.	Осваивать технику одновременного двухшажного хода.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений,

	дистанции.				Выполнять: Спуск, проявлять координацию.	Проявлять координацию при выполнении спуска. Проявлять координацию при выполнении спуска.	трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
45 26.02	Подъём «Ёлочкой».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Выполнять: Подъём «Ёлочкой». Проявлять быстроту в игровой деятельности.	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой» и торможения «Плугом». Проявлять быстроту в игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
46 02.03	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой». Выполнять: Равномерное передвижение по дистанции.	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «Ёлочкой».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в

							физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
47 05.03	Торможение «Упором».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику торможения «Упором». Выполнять: Торможение и подъём. Проявлять координацию.	Осваивать технику торможения «Упором». Проявлять координацию при выполнении торможения и подъёмов.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
48 09.03	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки при выполнении торможения «Упором». Выполнять: Передвижение на лыжах различными способами.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «Упором».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию

							физического развития;
49 12.03	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику спусков и подъёмов. Выполнять: Спуски и подъёмы в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	Применять изученные способы спусков и подъёмов в игровой деятельности. Проявлять быстроту в игровой деятельности.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
50 16.03	Равномерное передвижение.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижений на лыжах Выполнять: Передвижение по дистанции. Проявлять выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
51 19.03	Эстафеты на лыжах и санках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижений, спусков и	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх	понимание личной ответственности за своё поведение в командных

					подъёмов. Выполнять: Передвижение, спуски и подъёмы различными способами в играх и эстафетах.	и эстафетах.	соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
52 30.03	Подвижные игры на лыжах и санках.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику передвижений, спусков и подъёмов. Выполнять: Передвижение, спуски и подъёмы различными способами в играх и эстафетах.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
	Лёгкая атлетика и подвижные игры	16					
53 02.04	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать; Технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Выполнять: Взаимодействие в парах и группах во время игры.	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Взаимодействовать в парах и группах во время игры.	понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
54 06.04	Роль внимания и памяти при обучении физическим	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям.	Иметь представление о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Проявлять	понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

	упражнениям.				Выполнять: Бег, проявлять качества быстроты и выносливости.	качества быстроты и выносливости при беге	понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
55 09.04	Бег из различных исходных положений.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Выполнять ходьбу противоходом. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом.	Выполнять ходьбу противохоДОМ. Соблюдать правила техники безопасности при беге и ходьбе противоходом.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
56 13.04	Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Выполнять: Моделирование комплексов упражнений на координацию.	Осваивать технику прыжка в длину способом ««огнув ноги». Моделировать комплексы упражнений на координацию.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в

							физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
57 16.04	Прыжки с высоты.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Выполнять: Моделирование комплексов упражнений на развитие прыгучести.	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплексы упражнений на развитие прыгучести.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
58 20.04	Прыжки с поворотом на 360°.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжковых упражнений. Выполнять: Прыжки, проявлять прыгучесть.	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Описывать технику прыжковых упражнений.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию

							физического развития;
59 23.04	Метание малого мяча на дальность с одного шага.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику прыжка с поворотом на 360°. Выполнять: Взаимодействие в парах и группах в игре «Третий лишний».	Осваивать технику прыжка с поворотом на 360°. Взаимодействовать в парах и группах в игре «Третий лишний».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
60 27.04	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1	М: 180; 160; 130; Д: 170; 150; 125;	Словесный, демонстративный	Знать: Технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Выполнять: Бросок набивного мяча на дальность, проявлять силу.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность с одного шага. Проявлять силу при броске набивного мяча на дальность.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
61 30.04	Броски набивного мяча (1 кг) снизу	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику бросков набивного мяча снизу	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений,

	вперёд-вверх.				вперёд-вверх. Выполнять: Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.	вперёд-вверх.	трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
62 04.05	Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: О достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Выполнять: Эстафетный бег.	Иметь представление о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности.	уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
63 07.05	Ведение баскетбольного мяча.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ведения баскетбольного мяча'. Выполнять: Бег, проявлять выносливость.	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча'. Проявлять выносливость во время бега.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию

							физического развития;
64 11.05	Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Выполнять: Взаимодействие в группах в игре «Перестрелка».	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. Взаимодействовать в группах в игре «Перестрелка».	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
65 14.05	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Выполнять: Прыжки, проявлять координацию и быстроту.	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. Проявлять координацию и быстроту при прыжках.	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
66 18.05	Ведение футбольного мяча.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику ведения футбольного мяча. Выполнять: Бег, проявлять	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в	способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений,

					выносливость.	беге.	трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке. стремления к совершенствованию физического развития;
67 21.05	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Технику выполнения элементов спортивных игр. Выполнять: Элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игре.	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игре.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
68 25.05	Подвижные игры и эстафеты.	1	Текущий	Словесный, демонстративный	Знать: Правила подвижных игр. Выполнять: Взаимодействие в игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,
- Федеральная рабочая программа Физическая культура. 1–4 классы

Обязательные учебные материалы для ученика

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Методические материалы для учителя

- Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

- www.edu.ru
- www.school.edu.ru
- https://uchi.ru

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование

- Компьютерный стол
- Ноутбук учителя

Оборудование для проведения практических работ

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Комплект навесного оборудования
- Скамья атлетическая наклонная
- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический

- Коврики массажные
- Сетка для переноса малых мячей
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные для мини-игры
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Номера нагрудные
- Насос для накачивания мячей
- Аптечка медицинская
- Спортивные залы (кабинеты)
- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал гимнастический
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Пришкольный стадион (площадка)
- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Ботинки для лыж
- Лыжи
- Лыжные палки
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)