МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЛИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании МО начальных классов; руководитель МО Мапошина Е.С. Протокол №1 от «31» августа 2022 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР Шипицина О.В. «31» августа 2022 г.	Утверждено Директор МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ» Ильина Е.О. «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования (классы):начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов: 270 часов

Программа составлена учителем начальных классов: Шипицина О.В.

Плишкино, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 4

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7
1 класс 7
2 класс 8
3 класс 9
4 класс 11

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования 13
Личностные результаты 13
Метапредметные результаты 13
Предметные результаты 17
1 класс 17
2 класс 18
3 класс 18
4 класс 19

Тематическое планирование 21
1 класс (66 ч) 21
2 класс (68 ч) 30
3 класс (68 ч) 47
4 класс (68 ч) 64

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освое-

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура»

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершен-

ствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура»

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс —68 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. История развития легкой атлетики в Иркутской области.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

Спортивно-оздоровительная физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; гимнастической скакалкой; Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

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

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2 КЛАСС

Знания о физической культуре Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности. История Иркутской областной физкультурной организации

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Физическое совершенствование *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

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

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

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта. Наши Олимпийцы Иркутской области

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России. История хоккея с мячом в Иркутской области.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений .Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»

Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ-

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (66 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (1 ч)	Понятие «физическая культура» как заня-тия физическими упражнениями и спор-том по укреплению здоровья, физическо-му развитию и физи-ческой подготовке Связь физических упражнений с движе-ниями животных и трудовыми действия-ми древних людей	*Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа-ла): История развития легкой атлетики в Иркутской области. 6 обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физи-ческими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; 6 проводят наблюдение за передвижениями животных и выде-ляют общие признаки с передвижениями человека; 6 проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников,устанавливают возможную связь между ними.	Портал с интерактивными наглядными учебными материалами, предназначенный для подготовки и проведения уроков учителями, а также для самостоятельной работы школьников. https://urok.1c.ru/

Способы само-стоятельн ой деятельно сти (1 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	*Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использова-ние иллюстративного материала): 6 обсуждают предназначение режима дня, определяют основныедневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; 6 знакомятся режима дня и правилами.	Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Физическое совершенствовани. *Оздоровительная физическая культура* (*1 ч*)	Гигиена человека и требования к проведе-нию гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражне-ния для физкультми- нуток и утренней зарядки	*Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»* (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративногоматериала): 6 знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло-жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; 6 знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): 6 знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительныепризнаки; 6 знакомятся с возможными причинами нарушения осанкии способами её профилактики; 6 определяют целесообразность использования физическихупражнений для профилактики нарушения осанки; 6 разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

		формирования навыка прямостоя- ния и упражнения для развития силы отдельных мышечныхгрупп) *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дняшкольника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): 6 обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплек-се физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; 6 устанавливают положительную связь между физкультминут-ками и предупреждением утомления во время учебной дея- тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 6 разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыха- ния, кровообращения и внимания; профилактики утомлениямышц пальцев рук и спины); 6 обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки,правилах выполнения входящих в неё упражнений;	

		6 уточняют название упражнений и последовательность ихвыполнения в комплексе; 6 разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (*55 ч*).	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	*Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»* (учебный диалог): 6 знакомятся с правилами поведения на уроках физическойкультуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Гимн астик ас основ ами акроб атик и	в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положенияв физических упраж-нениях: стойки, упоры, седы, положе-ния лёжа Строевые упражнения: построение и пере-строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоро-стью Гимнастические упражнения: стилизо-ванные способы передвижения ходьбой и бегом; гимнастической	6 знакомятся с формой одежды для занятий физической куль-турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 6 знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж-нения; 6 наблюдают образец техники учителя, уточняют требованияк выполнению отдельных исходных положений; 6 разучивают основные исходные положения для выполнениягимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

	скакалкой; Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжана спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня-ют выполнение отдельных технических элементов; 6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); 6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одномус равномерной скоростью *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показаучителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 6 наблюдают и анализируют образцы техники гимнастическихупражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; 6 разучивают стилизованные передвижения (гимнастическийшаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); 6 разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёд-ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкойодной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	

		6 разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжкив высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративногоматериала, видеофильмов); 6 наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро-лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 6 обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спинеи животе; 6 обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; 6 обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; 6 разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; 6 разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумяногами	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лыжная подготовка	Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	*Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практиче- ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив- ного материала, видеофильмов): 6 по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стояна месте в одну шеренгу; 6 разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративногоматериала, видеофильмов): 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельныееё элементы; 6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже-ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

		6 разучивают и совершенствуют технику ступающего шага вовремя передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельныеёе элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; 6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже-ния на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); 6 разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохож-дения учебной дистанции	

Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места,толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	*Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснениеучителя, рисунки, видеоматериалы): 6 обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь-зованием лидера (передвижение учителя); 6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме-нением скорости передвижения; 6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене-нием скорости передвижения (по команде); 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо-кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо-кой скоростью;	Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/

Окончание табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/
		6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разнойскоростью передвижения с использованием лидера; 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разнойскоростью передвижения (по команде); 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо-вании с равномерной ходьбой (по команде) *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образецучителя, видеоматериал, рисунки): 6 знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); 6 разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра-вую и левую сторону); 6 обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; 6 обучаются прыжку в длину с места в полной координации *Тема «Прыжок в длину и в высоту*	

		с прямого разбега» (объяс-нение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 6 наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 6 разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчкомдвумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); 6 разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой впе-рёд-вверх с места и с разбега с приземлением); 6 разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бегс ускорением и последующим отталкиванием); 6 разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчкомдвумя в полной координации	

Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	*Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал):6 разучивают считалки для проведения совместных подвижныхигр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча-ются способам организации и подготовки игровых площадок; 6 обучаются самостоятельной организации и проведению под-вижных игр (по учебным группам); 6 играют в разученные подвижные игры	Анализ действий учеников и автоматическая подборка заданий для каждого Работа в классе и дома, олимпиады, контрольные, повторение, курсы по математике и программированию https://education.yandex.ru/main/
Прикладно-ори-ентированная физическая культура (*8 ч*)	Развитие основных физических качеств средствами спортив-ных и подвижных игр Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/

2 КЛАСС (68ч)

Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории возникно-вения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпий-ских игр древности	*Тема «История подвижных игр и соревнований у древнихнародов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): История Иркутской областной физкультурной организации. 6 обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо-вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; 6 обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; 6 приводят примеры современных спортивных соревнованийи объясняют роль судьи в их проведении *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя напримере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): 6 обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Гераклакак причину проведения спортивных состязаний; 6 готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа уча-щихся)	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/

Способы самостоятель - ной деятельно- сти (1 ч)	Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, вынос- ли- вость, гибкость, равновесие, координа ция и способы их измерения	*Тема «Физическое развитие»* (объяснение и наблюдение заобразцами действий учителя, рисунки, схемы): 6 знакомятся с понятием «физическое развитие» и основнымипоказателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); 6 наблюдают за образцами способов измерения длины и массытела, определения формы осанки; 6 разучивают способы измерения длины тела и формы осанки(работа в парах); 6 обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстра-тивный материал, видеоролики, рисунки): 6 знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива-ют физические качества как способность человека выполнятьфизические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; 6 устанавливают положительную связь между развитиемфизических качеств и укреплением здоровья человека	Умный тренажёр для повышения оценок https://www.ismart.org/

		Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышцы скорость их сокращения); 6 разучивают упражнения на развитие силы основных мышеч-ных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); 6 наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто-вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); 6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто-вого упражнения (в парах); 6 наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеороли-ки): 6 знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции,скорость движения);	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 разучивают упражнения на развитие быстроты (скоростьреакции, скорость бега, скорость движения основнымизвеньями тела); 6 наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощьютеста падающей линейки; 6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто-вого упражнения (работа в парах); 6 проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализиру- ют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):	

		6 разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьбаи бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); 6 наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо-щью теста в приседании до первых признаков утомления; 6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто-вого упражнения (работа в парах); 6 проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результатыв таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образецдействий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставови эластичность мышц); 6 разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); 6 наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто-вого упражнения (работа в парах); *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образецдействий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равнове-сие как физическое качество человека, анализируют факторы,от которых зависит проявление равновесия (точность движе- ний, сохранение поз на ограниченной опоре): 6 разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижениепо ограниченной опоре, прыжки по разметкам); 6 наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режимес помощью упражнения наклон вперёд; 6 осваивают навык измерения результатов выполнения тестово-го упражнения (работа в парах);	

Физическое совершенство- вание. *Оздоровитель- ная физическая культура* (*1 ч*)	Закаливание организ-ма обтиранием Составление комплек-са утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домаш-них условиях	*Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использова-нием иллюстративного материала и видеороликов): 6 знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливаю-щей процедуры; 6 рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность егоприёмов в закаливающей процедуре; 6 разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания(имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступник бёдрам);	Интеллектуальная образовательная платформа для учеников и педагогов с библиотекой образовательного контента по ФГОС https://ibls.one/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покрасне-ния кожи) *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем,иллюстративный материал, рисунки): 6 наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упраж-нений комплекса; 6 разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); 6 разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организа-ции мест занятий *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал,видеоролик): 6 составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробужде- ние мышц; усиление дыхания и кровообращения; включениев работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восста- новление дыхания)	

Спортивно-оздоровительная физическая культура (*57 ч*) Гимнастикаснаметами акробатики	Правила поведения на занятиях гимнастикойи акробатикой Строевые команды в построении и пере- строении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотахнаправо и налево, стояна месте и в движе-нии Передвижение в колонне по одному с равномерной и изме-няющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкойна двух	*Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробати-ки»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случаеих невыполнения; 6 выступают с небольшими сообщениями о правилах поведенияна уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражне-ний и команд, видеоролики и иллюстрации): 6 обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; 6 разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движенияи в полной координации); 6 разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движенияи в полной координации); 6 обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному,стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/

	ногах и пооче-рёдно на правой и левой ноге на месте	6 обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс,налево!» при движении в колонне по одному; 6 обучаются передвижению в колонне по одному с равномернойи изменяющейся скоростью; 6 обучаются передвижению в колонне по одному с изменениемскорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Танцевальный хорово-дный шаг, танец галоп	*Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выпол-нения упражнений учителя, иллюстративный материал); 6 знакомятся с разминкой как обязательным комплексомупражнений перед занятиями физической культурой; 6 наблюдают за выполнением образца разминки, уточняютпоследовательность упражнений и их дозировку; 6 записывают и разучивают упражнения разминки и выполня-ют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративныйматериал): 6 разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдноправой и левой рукой соответственно с правого и левого бокаи перед собой; 6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащуюна полу, с поворотом кругом; 6 разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации)	Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/

		Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя,иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцеваль- ных движениях; 6 разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); 6 разучивают хороводный шаг в полной координации подмузыкальное сопровождение; 6 разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторонуи в сторону с приседанием); 6 разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движенияи в полной координации); 6 разучивают галоп в парах в полной координации под музы-кальное сопровождение	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попере- менным ходом; спускс небольшого склона в основной стойке; торможение лыжнымипалками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	*Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 6 повторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; 6 изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; 6 анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал,видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе-го шага; 6 разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже-ния без лыжных	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

		палок); 6 разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом(по фазам движения и в полной координации); 7 выполняют передвижение двухшажным попеременным ходомс равномерной скоростью передвижения *Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»* (рассказ и образецучителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни-ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками); 6 разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выпол-нением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; 6 наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; 6 обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой(передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах,по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); 8	

		6 обучаются передвижению приставным шагом по пологомусклону без лыж с лыжными палками; 6 разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло-гом склоне (по фазам движения и в полной координации) *Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео-ролики): 6 наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращаютвнимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; 6 разучивают технику торможения палками при передвижениипо учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); 5 наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют вниманиена положении лыжных палок во время падения и подъёма; 6 обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж-нения); 6 разучивают торможение падением на бок при передвижениина лыжной трассе; 6 6 разучивают торможение падением на бок при спуске с неболь-шого пологого склона	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишеньразными способами из положения стоя, сидяи лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с раз-ной амплитудой и траекторией	*Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 6 изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой,анализируют возможные негативные ситуации, связанныес невыполнением правил поведения, приводят примеры *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и обра-зец учителя, иллюстрационный материал): 6 разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж-ную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени) *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): 6 разучивают сложно координированные прыжковые упражне-ния: 1 — толчком двумя ногами по разметке;	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/

	полёта Прыжок в высотус прямого разбега Ходьба по гимнастиче-ской скамейке с изме-нением скорости и направления передви- жения Беговые сложно-коор-динационные упраж- нения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодоле-нием небольших препятствий	2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последователь-ным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коле- нях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве-шенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвы-шения и мягким приземлением *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образецучителя, рисунки, видеоролик): 6 наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждаютособенности выполнения основных фаз прыжка; 6 разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава-нием подвешенных предметов; 6 обучаются технике приземления при спрыгивании с горкигимнастических матов; 6 обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастиче-ских матов с прямого разбега; 6 выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полнойкоординации	

		Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисун-ки, видеоролик): 6 наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают ихтрудные элементы; 7 разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки напоясе; 6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонамитуловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; 6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешаги-ванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п); 6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивныммячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; 6 разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседес опорой на руки *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): 6 наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бегзмейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); 6 выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе- ний (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); 6 выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком черезгимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной)	

Подви жные игры	Подвижные игрыс техническим и приёмами спортивныхигр (баскетбол, футбол)	*Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы техниче-ских действий, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образцы технических действийигры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры баскетбол (работав парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетболаи знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; 6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры баскетбол; 6 наблюдают и анализируют образцы технических действийигры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры футбол (работав парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами футболаи знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; 6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных	Интерактивные уроки и цифровые домашние задания https://www.imumk.ru/

		игр с техническими действия- ми игры футбол; 7 наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на раз-витие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выборомиподготовкой мест их проведения; 6 разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении	

Окончание табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Прикладно-ориентиро ван- ная физическа якультура (*8 ч*)	Подготовка к соревно-ваниям по комплексуГТО Развитие основных физических качеств средствами подвиж- ных и спортивных игр	*Тема «Подготовка к выполнению нормативных требованийкомплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): 6 знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда-ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; 6 совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру- ют её элементы и правильность выполнения другими учащи- мися (работа в парах и группах); 6 разучивают упражнения физической подготовки для самосто-ятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижени-ях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере-движения на возвышенной опоре) *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

3 КЛАСС (68 ч)

Знания о физическ ой культуре (1 ч)	Из истории развития физической культурынародов, населявших территорию России История появления современного спорта	*Тема «Физическая культура у древних народов»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб-ный диалог):Наши Олимпийцы Иркутской области 6 обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрациио физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовкимолодёжи к трудовой деятельности; 6 знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/

Способы самостоятель- ной деятельно -сти (1 ч)	Виды физических упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при- знаки и предназначе- ние Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	*Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов,учебный диалог): 6 знакомятся с видами физических упражнений, находя разли-чия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; 6 выполняют несколько общеразвивающих упражненийи объясняют их отличительные признаки; 6 выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи-тельные признаки; 6 выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видовспорта) *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):	Интеллектуальная образовательная платформа для учеников и педагогов с библиотекой образовательного контента по ФГОС https://ibls.one/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Дозировка нагрузки при развитии физиче-ских качеств на уроках физической культуры Дозирование физиче- ских упражнений для комплекса физкульт-минутки и утренней зарядки Составление графиказанятий по развитию физических качеств на учебный год	6 наблюдают за образцом измерения пульса способом наложе-ния руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; 6 разучивают действия по измерению пульса и определениюего значений; 6 знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениямпульса (малая, средняя и большая нагрузка); 6 проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо-койном темпе) *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятийфизической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог): 6 знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способамиизменения воздействий дозировки нагрузки на организм, 6 составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульсаи ориентируясь на показатели таблицы	

		нагрузки; 6 измерение пульса после выполнения физкультминутки иопределение величины физической нагрузки по таблице; 6 составляют индивидуальный план утренней зарядки, опреде-ляют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разницепоказателей)	

Физическое совершенство- вание. *Оздоровитель- ная физическая культура* (*1 ч*)	Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанов-ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки	*Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь-зованием иллюстративного материала и видеороликов): 6 знакомятся с правилами проведения закаливающей процеду-ры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; 6 разучивают последовательность приёмов закаливания припомощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; 6 составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимовводы в недельном цикле (с помощью родителей); 6 проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав-ленным графиком их проведения *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороли-ков): 6 обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна-стики от обычного дыхания; 6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу);	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

		5 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановленияпульса после физической нагрузки: 6 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируютпульс ; 7 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно-мерном темпе (один круг по стадиону); 8 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхатель- ных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фикси-руют пульс; 9 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановлениепульса *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с ис- пользованием иллюстративного материала и видеороликов)*:* 6 обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастикина зрение человека; 10	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 анализируют задачи и способы организации занятий зритель- ной гимнастикой во время работы за компьютером, выполне- ния домашних заданий; 6 разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу)	

Спортивно-оздоровительная физическая культура (*57 ч*) Гимнастикаса основами акробатики	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одномув колонну по три, стояна месте и в движении Упражнения на гимнастической скамейкев передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком	*Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражне-ний и команд, видеоролики и иллюстративный материал): 6 разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; 6 разучивают правила перестроения уступами из колонныпо одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колоннупо три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; 6 разучивают правила перестроения из колонны по одномув колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагоммарш!»	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Упражнения в пере- движении по гимна- стической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимён- ным способом Прыжки через скакал-ку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку враще- нием назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимна- стика:	*Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объясне-ние и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): 6 выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени-ем рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); 6 выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы(повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); 6 выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругомспособом переступания; 6 выполняют передвижение стилизованным шагом с высокимподниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; 6 разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движени-ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)	

	стилизованные наклоны и повороты туловища с изменени-ем положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцахгалоп и полька	*Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснениеи образец учителя, использование иллюстрационного материа- ла, видеороликов): 6 выполняют передвижение по полу лицом к гимнастическойстенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; 6 выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимна-стической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; 6 наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждаюттрудные элементы в выполнении упражнения; 6 разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимён- ным способом на небольшую высоту с последующим спрыги-ванием; 6 разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно-имённым способом на небольшую высоту; 6 выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенкена большую высоту в полной координации	

		Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учите-ля, использование иллюстрационного материала, видеороли- ков): 6 наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков черезскакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; 6 обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдноправой и левой рукой, стоя на месте; 6 разучивают прыжки на двух ногах с одновременным враще-нием скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; 6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращаю-щуюся с изменяющейся скоростью; 6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка черезскакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; 6 разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложеннойвдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); 6 выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с враще-нием назад	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 6 знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенно-стями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнасти- ки от упражнений других видов гимнастик; 6 разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегкаповернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ; и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременноправой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёдна носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ; 3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращениеголовой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 2)	

		4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую рукуи наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх;4 — принять и п ; 5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот напра-во; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ; 6) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременносгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторонуи наклониться влево; 4 — принять и п ; 7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принятьи п ; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ; и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в	

		локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ; 6 составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей) *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёдс подскоком и приземлением); 6 выполняют танец галоп в полной координации под музыкаль-ное сопровождение (в парах); 6 наблюдают и анализируют образец движений танца полька,находят общее и различия с движениями танца галоп; 6 выполняют движения танца полька по отдельным фазами элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибаетсяв колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; 9) — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибаетсяв колене;	

Продолжение табл.

		4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; 6 разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	

Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и коорди- национной направлен- ности: челночный бег;бег с преодолением препятствий; с ускоре-нием и торможением; максимальной скоро- стью на дистанции 30 м	*Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образецучителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длинус разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 6 разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега,согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техникиприземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибаниемног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разве-дением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком однойногой и приземлением на две ноги; 6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полнойкоординации *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя,иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положениистоя на дальность; 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положениисидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклономвперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке	

		(вверх и вниз);6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояниес дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	

Лы жн ая под гот овк а	Передвижение одно- временным двухшаж- ным ходом Упражнения в поворо-тах на лыжах пересту-панием стоя на месте и в движении Торможение плугом	*Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажнымходом»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдель-ные фазы и особенности их выполнения; 6 разучивают последовательно технику одновременного двух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжениена двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременноеотталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объясне-ние и образец учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки): 6 наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах спосо-бом переступания, обсуждают особенности его выполнения; 6 выполняют повороты переступанием в правую и левуюсторону стоя на месте; 6 выполняют повороты переступанием в левую сторонуво время спуска с небольшого пологого склона *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объясне-ние и образец учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки): 6 наблюдают и анализируют образец	Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/

		торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; 6 выполняют торможение плугом при спуске с небольшогопологого склона	
Подвижные и спортивныеигры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортив-ных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приёми передача мяча снизудвумя руками на месте и в движении	*Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): 6 разучивают правила подвижных игр, условия их проведенияи способы подготовки игровой площадки; 6 наблюдают и анализируют образцы технических действийразучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; 6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента-ми игры баскетбола, волейбола, футбола; 6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента-ми лыжной подготовки; 6 играют в разученные подвижные игры	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

Окончание табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	
	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	*Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь-зованием иллюстрационного материала, видеороликов): 6 наблюдают за образцами технических действий игры баскет-бол, уточняют особенности их выполнения; 6 разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группахи парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоро-стью и небольшими ускорениями; 6 наблюдают за образцами технических действий игры волей-бол, уточняют особенности их выполнения; 6 разучивают технические приёмы игры волейбол (в группахи парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

		2 — приём и передача волейбольного мяча двумя рукамиснизу; 4 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением пристав-ным шагом в правую и левую сторону; — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумяруками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизуна месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; 6 наблюдают за образцами технических действий игры футбол,уточняют особенности их выполнения; 6 разучивают технические приёмы игры футбол (в группахи парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростьюзмейкой, по прямой, по кругу; 3 — удар по неподвижному футбольному мячу внутреннейстороной стопы с небольшого разбега в мишень	

Прикладно-ориентированная физическая культура (*8 ч*)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требова-ний комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Интерактивная образовательная онлайн-платформа https://uchi.ru/

4 КЛАСС (68 ч)

Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории развития физической культурыв России Развитие националь-ных видов спорта в России	*Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала,видеороликов): История хоккея с мячом в Иркутской области. 6 обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярныхсреди народа состязаний; 6 обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводыо её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; 6 обсуждают особенности физической подготовки солдат в Россий-ской армии, наставления А В Суворова российским воинам *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материалаи видеороликов): 6 знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе	Государственная образовательная платформа "Российская электронная школа" https://resh.edu.ru/

Способы самостоятель-ной деятельно-сти (1 ч)	Физическая подго-товка Влияние занятий фи- зической подготовкой на работу организма Регулирование физи-ческой нагрузки по пульсу на самостоя-тельных занятиях физической подготов-кой Определение тяжести нагрузки на самостоя-тельных занятиях физической подготов- кой по внешним признакам и самочув-ствию Определение возраст- ных особенностей физического развитияи физической подго-товленности посред- ством	*Тема «Самостоятельная физическая подготовка»* (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): 6 обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкойк предстоящей жизнедеятельности; 6 обсуждают и анализируют особенности организации занятийфизической подготовкой в домашних условиях *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагруз-ки): 6 обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; 6 устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; 6 выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном	Анализ действий учеников и автоматическая подборка заданий для каждого Работа в классе и дома, олимпиады, контрольные, повторение, курсы по математике и программированию https://education.yandex.ru/main/

	регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоя- тельных занятий физической культурой	темпе, останав-ливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановле- ния; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упраж-нения *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): 6 обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовлен-ности учащихся в период обучения в школе; 6 составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовлен-ности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; 6 измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индиви-дуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программно есодержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		6 ведут наблюдения за показателями физического развитияи физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) былинаибольшие их приросты; 6 обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучиваютспособы её измерения; 6 проводят мини-исследования по определению состояниясанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочнойтаблицей и устанавливают состояние осанки; 6 ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в тече-ние учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматери-ал):6 обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибахна уроках	

		физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможногопоявления; 6 разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ-ствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто-сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	
Физическое совершенствование . *Оздоровитель- ная физическая культура* (*1 ч*)	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики еёнарушения (на рассла-бление мышц спины и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы телаза счёт упражнений с высокой активно-стью работы большихмышечных групп	*Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»* (иллюстративный материал, видеоролики): 6 выполняют комплекс упражнений на расслабление мышцспины: 1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 —медленно принять и п ; 2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой,лопатки сведены, 2 — и п ; 3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 —и п ; 4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 —и п ;	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Закаливающие про-цедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные ивоздушные процедуры	5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногувверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ; 6 выполняют комплекс упражнений на предупреждение разви-тия сутулости: 1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведеныв стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ; 2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъёмтуловища вверх, 2—4 — и п ; 3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъёмправой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая ногавверх; 4 — и п ; 6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно поворотытуловища в правую и левую сторону; 2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани-ем левой рукой правой ноги; 2	

		— и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 4) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторо- ну; и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере-менная работа ног — движения велосипедиста; 6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстра-тивный материал): 6 разучивают правила закаливания во время купания в есте- ственных водоёмах, при проведении воздушных и солнечныхпроцедур, приводят примеры возможных негативных послед-ствий их нарушения; 6 обсуждают и анализируют способы организации, проведенияи содержания процедур закаливания	

Спортивно-оздоровитель- ная физическая культура (*57 ч*) Гимнастикас основам и акробатики	Предупреждение трав- матизма при выполне- нии гимнастических и акробатических упражнений Акробатические ком-бинации из хорошо освоенных упражне- ний	*Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллю-стративный материал, видеоролик): 6 обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений, анализируют причиныих появления, приводят примеры по способам профилактикии предупреждения травм; 6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняютих на занятиях *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя,учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Упражнения на низкой гимнастиче-ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»	6 обсуждают правила составления акробатической комбинации,последовательность самостоятельного разучивания акробати- ческих упражнений; 6 разучивают упражнения акробатической комбинации (при-мерные варианты): Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч,руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернутьсяв положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упорлёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув-шись прыжком перейти в упор	Цифровая образовательная среда совместной проектной и исследовательской деятельности https://globallab.org/

		присев; 8 — встать и принять основную стойкуВариант 2 И п — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спинапрямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногамиперевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстрообхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевер-нуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коле-нях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнутьсяколенями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногамиперевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группи- ровке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;12 — встать в и п ; 6 составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошоосвоенных упражнений (домашнее задание);	

		6 разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнениекомбинаций другими учениками (работа в парах) *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лики): 6 знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи-тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; 6 знакомятся со способами хвата за гимнастическую переклади-ну, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); 6 выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках;лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); 6 разучивают упражнения на низкой гимнастической перекла-дине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутыхруках 6 выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках;лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); 6 разучивают упражнения на низкой гимнастической перекла-дине:	

		3 — подъём в упор с прыжка; 4 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутыхруках Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебныйдиалог, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; 6 разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд,левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногувперёд-в сторону; 6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлени-ем прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ногивперёд-в сторону; 6 выполняют танец «Летка-енка» в полной координации подмузыкальное сопровождение	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лёгка я атлет ика	Предупреждение травматизма во времявыполнения легкоат-летических упражне- ний Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширо-вание Метание малого мячана дальность стоя на месте	*Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлети-кой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лик): 6 обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлети-ческих упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреж- дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); 6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняютих на занятиях лёгкой атлетикой *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учите-ля, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основныхтехнических действий; 6 выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»; 6 выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; 6 выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;	Облачная платформа отображения верифицированного цифрового образовательного контента и сервисов АО «Издательство «Просвещение» https://prosv.ru/

		6 выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог,образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): 6 наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают техникуих выполнения; 6 разучивают подводящие упражнения к освоению техникиметания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука;2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; 6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазамдвижения и в полной координации	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лыжная подгото вка	Предупреждение травматизма во времязанятий лыжной подготовкой Упражнения в пере-движении на лыжах одновременным одношажным ходом	*Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подго- товкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро-лик): 6 обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения(при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); 6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняютих на занятиях лыжной подготовкой *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажнымходом»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): 6 наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разу- ченными способами передвижения и находят общие и отличи-тельные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; 6 выполняют имитационные упражнения в передвижениина лыжах (упражнение без лыж и палок); 6 выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжахи одновременно отталкиваясь	Цифровая образовательная платформа. Учебные материалы для педагогов и школьников. Интерактивный Конструктор уроков и упражнений. https://marketplace.obr.nd.ru/

		палками; 6 выполняют передвижение одношажным одновременнымходом по фазам движения и в полной координации	

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приёми передача мяча сверху; выполнение освоенных техниче-ских действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол- нение освоенных	*Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвиж-ными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал,видеоролик): 6 обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профи-лактики и предупреждения; 6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): 6 разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; 6 совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; 6 самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец нижней	Каталог цифрового образовательного контента Единый бесплатный доступ к материалам ведущих образовательных онлайн-сервисов России https://educont.ru/

	технических действий в условиях игровой деятельности Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных техниче-ских действий в условиях игровой деятельности	боковой подачи,обсуждают её фазы и особенности их выполнения; 6 выполняют подводящие упражнения для освоения техникинижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; 6 выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнова-ний; 6 наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мячасверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; 6 выполняют подводящие упражнения для освоения техникиприёма и передачи мяча сверху двумя руками:	

Окончание табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой,стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей-больную сетку; 6 выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условияхигровой деятельности *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог,образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя рукамиот груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; 6 выполняют подводящие упражнения и технические действияигры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди(по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после еголовли; 6 выполнение броска мяча двумя руками от груди с местав условиях игровой	

		деятельности *Тема «Технические действия игры футбол»* (учебный диалог,образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 наблюдают и анализируют образец техники остановки катя- щегося футбольного мяча, описывают особенности выполне-ния; 6 разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; 6 разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условияхигровой деятельности	

Прикладно-ориентированная физическая культура (*8 ч*)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия*: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Портал с интерактивными наглядными учебными материалами, предназначенный для подготовки и проведения уроков учителями, а также для самостоятельной работы школьников. https://urok.1c.ru/

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

Приложение 1
к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс

Календарно-Тематическое планирование физической культуре 1 «А» класс

№	План	Факт	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
			Спортивно-оздоровительная деятельность.				
			Модуль «Легкая атлетика»				
1			Инструктаж по технике безопасности. Понятия «физическая культура».	1	Знать: Инструктаж по Т.Б. на уроках, на спорт площадки и спортивного зала. Понятие «физическая культура» Обучение понятиям «основная стойка» «смирно», «вольно».Овладение знаниями понятие разновидности ходьбы. Короткие дистанции, на скорость, выносливость, название снарядов и т.д. ». Ходьба по разметкам. Обычный бег с чередованием с чередованием ходьбой до 150м преодолением препятствий. Подвижная игра. «Смена сторон»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2			Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение положению высокого старта.	1	История развития легкой атлетики в Иркутской области. Строевые команды .Распорядок дня .Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. положению высокого старта. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (до30 м). Челночный бег 3х5м. Круговая эстафета с бегом на скорость (расстояние 5-15м). Игра « Салки дагонялки». Развитие скоростных координационных способностей.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показать технику бега и правила подвижных игр	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
3			Бег с ускорением.	1	Личная гигиена и гигиенические процедуры. .Разновидности ходьбы.	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и	ориентируются на понимание причин успеха в учебной

					Совершенствование строевых упражнений бег с изменением частоты шагов. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (от10до 15м). Челночный бег3х5м,3х10м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных координационных способностей	учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
4			Челночный бег 3х10м.	1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением (30 м). Тестирование челночного бега 3х10м Игра «Круговая эстафета». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать и показать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Круговая эстафета»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности
5			Бег на 30 м с высокого старта.	1	Разновидности ходьбы. ОРУ. Равномерный бег шестиминутный Бег с ускорением. Набор скорости по дистанции .Тестирование бега 30м. Соревнование до 60м. Игра «Вызов номер», «смена сторон». Развитие скоростных и координационных способностей	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения и подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей
6			Прыжки в длину с места.	1	О.Р.У. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до30см.многоразовые (от 3до 6 прыжков)на правой и левой высоты до 40см. ноге отталкивания 60-70смс.Игра «К своим флажкам», «Перестрелка» .	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать и показ о прыжках в длину с места.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
7			Прыжок в длину и в высоту с	1	Ору. Прыжки на одной ноге и на двух ногах поворотом на 90 месте. С	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

			прямого разбега		разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов, многоразовые (от 3до 6 прыжков) на правой и левой высоты до 40см. ноге отталкивания 60-70смс. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно -силовых и координационных способностей.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
8			Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	О.Р.У. Многоскоки. Техника прыжка с места делится на: отталкивание; полет; приземление Прыжок в длину в высоту верёвочку (до40см) с 3-4шагов. Прыжки многоразовые (до8прыжков) . Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные**:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
9			Метания мяча в вертикальную цель.	1	О.Р.У. Метания мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м с мест.Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания , правила эстафеты	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
10			Метания мяча в горизонтальную цель.	1	Ору. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность. Игра .Развитие скоростно-силовых	Коммуникативные**:** сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

					способностей		
11			Равномерный бег 1000м. Подвижная игра.	1	О.Р.У, Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90м). Равномерный бег 6мин Подвижные по выбору детей. Развитие выносливости	Познавательные: Бег равномерный до 1кмКоммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
Модуль «Подвижные и спортивные игры»							
12			Игры «Кто первый», «Не повторись»	1	Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; Игры «Кто первый», «Не повторись». «Ручеёк».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
13			Игры «Прыжки в парах», «Прыжки с препятствием».	1	ОРУ. Разучить считалки. Игры «Прыжки в парах», «Прыжки с препятствием». Развитие координационных способностей	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные**:** Подвижные игры	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
14			Игры «Метко в цель», «Попади мишень по звуку».		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Попади мишень по звуку». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Коммуникативные**:** сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные**:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств

						познавательные цели	
15			Ведение мяча. Ведение мяча и броски в баскет-больное кольцо.	1	Инструктаж техники безопасности. ОРУ. Обучение технике Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Ловля и передача мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Броски в цель (мишень, кольцо). Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй и не теряй». Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
16			Броски и ловля мяча в парах. Броски в цель.	1	О.Р.У Ловля и передача мяча в движении. ведению мяча с передвижением приставными шагами Ведение на месте в цель (мишень). Броски и ловля мяча в парах .Броски в цель Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные*:* выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру « Попади в обруч».	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
17			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч водящему». «Снайперы» Развитие координационных способностей	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру « Мяч водящему»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности
18			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху в цель (мишень).	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника

					Игра « У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей	физическими упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
19			Ведение мяча в движении по прямой.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении по прямой. Ведение на месте. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, кольцо). Игра « Школа мячей»,« Быстро и точно, «Вызови по имени». Развитие координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре Коммуникативные: договариваются и приходят к общему ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
20			Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с мячом.	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень).Эстафета с мячом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	понимают значение знаний для человека принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
21			Ведение мяча и броски кольцо.	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо Ведение на месте. Броски в цель (щит). Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

22			Броски мяча в корзину.	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в корзину в цель (мишень и т.д.). Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
23			Ведение мяча в движении по прямой..	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Ведение мяча в (правой, левой рукой) движении по прямой (шагом и бегом) Броски в цель (кольцо, щит, мишень и обруч). Игра « Быстро и точно». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»							
24			Освоение строевых упражнений. Подъём ног из положения лёжана животе	1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подъём ног из положения лёжана животе. Стилизованные способы пере-движения ходьбой и бегом Название гимнастических снарядов Подвижная игра «Бой петухов». Развитие координационных способностей..	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

25			Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	Акробатические упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. О.Р.У. Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30сек . Подтягивание на перекладине .Стойка на лопатках согнув ноги .Мост. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Познавательные: Тестирование подъёма туловища. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26			Сгибание рук в положении упор лёжа	1	Исходные положения в физических упражнениях. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Сгибание рук в положении упор лёжа. Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев «мост», «лодочка», «рыбка. Подвижная игр «Светофор», «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

27			Прыжкив группировке, толчком двумя ногами	1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Толчком двумя ногами Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты на 90. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие координационных способностей.	Познавательные: Тестирование наклон вперёд из положения сидя. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми
28			Выполнение кувырков	1	Гимнастические упражнения	Познавательные: используют общие	проявляют

			вперёд и назад		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Ору с гимнастической палкой. Выполнение кувырков вперёд и назад Мост. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых координационной способностей	приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
29			Прыжки с гимнастической скакалкой.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два О.Р.У с предметами . Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами .Стойка на носках на двух и одной носках на одной ноге. Перешагивание через набивные мячи. Прыжки скакалкой перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкойодной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой. Подвижная игра «Что изменилось?».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
30			Лазание по гимнастической стенке	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке .Эстафета с обручем, скакалкой Игра по выбору детей .	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

31			Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.		Осанка человека. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками
32			Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам Выполнению строевых команд в различных ситуациях Шаг с прискоком, приставными шагами, шаг галопа в сторону.III позиция ног, танцевальные шаги, переменной польки, сочетание танцевальных шагов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Игра по выбору детей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

2 полугодие

№ урока	План	Факт	Тема урока	Кол-во часов	Планируемы результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
			Основы знаний о физической культуре в процессе урока				
			Модуль «Лыжная подготовка»				
33			Инструктаж по техники безопасности. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	Знать: Т\Б, на уроках лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке.Требования к одежде и обуви, понятие об обморожение. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Построение в шеренгу с лыжами руках. « лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», « На лыжи становись». Переноска лыж на плече и под рукой. передвижение в колонне с лыжами. Требование к температурному режиму, понятие обморожении. Игра« Охотники и олени»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
34			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	Знать: Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение Надевание и переноска лыж. Передвижение за учителем в колонну по 1 по лыжне. Ступающим и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
35			Ступающий и	1	Построение в шеренгу с лыжами в	Познавательные: самостоятельно	проявляют

			скользящий шаг без палок.		руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Ступающий и скользящий шаг без палок. Падение на лыжах и подъем. Игра «Встречная эстафета».	выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
36			Ступающий и скользящий шаг с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Ступающий и скользящий шаг без палок Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Игра «Маятник».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
37			Торможение падением. П/ игра «День ночь».	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация.. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Торможение падением Поворот переступанием вокруг пяток лыж. П/ игра«День ночь».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						общении и взаимодействии.	
38			Подъёмы и спуски под уклон.	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъёмы и спуски под уклон. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Попади в ворота»	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
39			Подъём и спуск под уклон.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Подъём полуёлочкой и спуск под уклон на лыжах Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Игра «Кто дольше прокатится».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности
40			Прохождение дистанции на лыжах до 500м.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Передвижение на лыжах до 500м. Подъем «елочкой», спуск в основной. Игра «На буксире».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

						общении и взаимодействии.	
41			Повороты с переступанием.	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Повороты с переступанием и преодоление змейкой лесенкой,спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Игра по выбору обучающихся.	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
42			Подъёмы и спуски с небольших склонов**.**	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъёмы и спуски с небольших склонов**.**. Эстафета с бегом на лыжах и поворотом.	Познавательные**:** уметь переносить лыжи и Подъёмы и спуски Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов;предстовлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
43			Подъёмы «ёлочкой».	1	Подъёмы спуск в основной стойке . Подъёмы и спуски с небольших склонов**.** Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением Прохождение дистанции скользящим шагом с палками. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке Игра «С горки на горку».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

44			Повороты с переступанием.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. П/игра «Быстрый лыжник»,	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника
45			Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Встречная эстафета».	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в ; принимают инструкцию педагога и четко следуют. Коммуникативные добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
46			Передвижение скользящим шагом без палок на отрезки		Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Встречная эстафета».	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
47			Прохождение попеременным двушажный ходом	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезки Спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом без палок на отрезки Прохождение попеременным двухшажный ходом	Познавательные: самостоятельно передвижение скользящим. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

					дистанции.	следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
48			Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Спуск в основной стойке. Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии ; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
49			Передвижение скользящим шагом без палок	1	Передвижение скользящим шагом с палками в умеренном темпе. На лыжах без палок и «змейкой». Подъем и спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». Развитие выносливости	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
50			Прохождение дистанции до 1км.на лыжах	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции, скользящим шагом с палками. Передвижение на лыжах 1км. Подвижные игры по выбору обучающиеся.	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
			Модуль «Подвижные и спортивные игры»				

51			Ведения мяча. П/ игра «Мяч водящему».	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении и правой левой рукой. Броски в цель (щит). Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
52			Передача мяча в парах. Игра «Мяч в корзину»	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении и правой левой рукой. Броски в цель (щит). передача мяча (снизу, от груди, от плеча Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
53			Броски и ловля мяча в парах. Игра	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
			Броски мяча в	1	О.р.у. с мячами. Ловля и передача	Познавательные: используют общие	проявляют дисциплинированность,

54			баскетбольное кольцо способом с низу. Игра «играй мяч не теряй».		мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Играй, играй мяч не теряй». Эстафеты	приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
55			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с верху. Игра « У кого меньше мячей».	1	О.Р.У. мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра « У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
56			Ведения мяча. Игра « Школа мяча».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Техника Ведение на месте правой (левой) рукой на результат. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра « Школа мяча». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

			Модуль «Подвижные и спортивные игры »				
57			Подвижные игры «Хвостики», «Зайцы в огороде».	1	Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Игры «Хвостики», «Зайцы в огороде». «Удочка».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	
58			Подвижные игры «Лисы и куры».	1	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
			Прикладно -ориентированная физическая культура				
59			Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.		Техника безопасности на уроке . Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентир руются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
60			Бег на 30 м с высокого старта.	1	Знать: Понятие скорость бега Разновидности ходьбы. ОРУ .Бег с ускорением 10-15м.Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быс-троногих». Развитие скоростных и координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные:	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

						договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
61			Смешанное передвижения на 1000м	1	ОРУ. Специальные подводящие беговые физические упражнения. Смешанное передвижения на 1000м.Игра «Мяч через сетку»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнер	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
62			Прыжок в длину с места.	1	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с места. Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании. Игра по выбору обучающихся. Развитие скоростных и координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
63			Прыжки в длину с разбега.	1	. ОРУ. Прыжок в длину с разбега . Прыжки с поворотом на 180°. Развитие скоростных и координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).	
64			Смешанное передвижение по пересечённой местности.	1	Чередование бег и ходьба. О.Р.У. Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1км. Преодоление малых препятствий. Игра «Смена сторон» Развитие выносливости.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Равномерный бег шестиминутный бег.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
65			Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
66			Метание теннисного мяча в цель. Обобщающий урок по итогам 1 класса	1	ОРУ. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. Игра «Подача на точность». Обобщающий урок по итогу.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Приложение 2
к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс

Календарно-Тематическое планирование физической культуре 1 «Б» класс

№	План	Факт	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
			Спортивно-оздоровительная деятельность.				
			Модуль «Легкая атлетика»				
1			Инструктаж по технике безопасности. Понятия «физическая культура».	1	Знать: Инструктаж по Т.Б. на уроках, на спорт площадки и спортивного зала. Понятие «физическая культура» Обучение понятиям «основная стойка» «смирно», «вольно». Овладение знаниями понятие разновидности ходьбы. Короткие дистанции, на скорость, выносливость, название снарядов и т.д. ». Ходьба по разметкам. Обычный бег с чередованием с чередованием ходьбой до 150м преодолением препятствий. Подвижная игра. «Смена сторон»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
2			Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение положению высокого старта.	1	История развития легкой атлетики в Иркутской области. Строевые команды .Распорядок дня .Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. положению высокого старта. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (до30 м). Челночный бег 3х5м. Круговая эстафета с бегом на скорость (расстояние 5-15м). Игра « Салки дагонялки». Развитие скоростных координационных способностей.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показать технику бега и правила подвижных игр	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
3			Бег с ускорением.	1	Личная гигиена и гигиенические процедуры. .Разновидности ходьбы.	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и	ориентируются на понимание причин успеха в учебной

					Совершенствование строевых упражнений бег с изменением частоты шагов. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением (от10до 15м). Челночный бег3х5м,3х10м. Игра «Пустое место». Развитие скоростных координационных способностей	учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
4			Челночный бег 3х10м.	1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением (30 м). Тестирование челночного бега 3х10м Игра «Круговая эстафета». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать и показать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Круговая эстафета»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности
5			Бег на 30 м с высокого старта.	1	Разновидности ходьбы. ОРУ. Равномерный бег шестиминутный Бег с ускорением. Набор скорости по дистанции .Тестирование бега 30м. Соревнование до 60м. Игра «Вызов номер», «смена сторон». Развитие скоростных и координационных способностей	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения и подвижной игры	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей
6			Прыжки в длину с места.	1	О.Р.У. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до30см.многоразовые (от 3до 6 прыжков)на правой и левой высоты до 40см. ноге отталкивания 60-70смс.Игра «К своим флажкам», «Перестрелка» .	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказать и показ о прыжках в длину с места.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
7			Прыжок в длину и в высоту с	1	Ору. Прыжки на одной ноге и на двух ногах поворотом на 90 месте. С	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

			прямого разбега		разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов, многоразовые (от 3до 6 прыжков) на правой и левой высоты до 40см. ноге отталкивания 60-70смс. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно -силовых и координационных способностей.	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
8			Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	О.Р.У. Многоскоки. Техника прыжка с места делится на: отталкивание; полет; приземление Прыжок в длину в высоту верёвочку (до40см) с 3-4шагов. Прыжки многоразовые (до8прыжков) . Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные**:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
9			Метания мяча в вертикальную цель.	1	О.Р.У. Метания мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м с мест.Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания , правила эстафеты	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
10			Метания мяча в горизонтальную цель.	1	Ору. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места, из положения, стоя грудью в направлении метания на дальность. Игра .Развитие скоростно-силовых	Коммуникативные**:** сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

					способностей		
11			Равномерный бег 1000м. Подвижная игра.	1	О.Р.У, Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90м). Равномерный бег 6мин Подвижные по выбору детей. Развитие выносливости	Познавательные: Бег равномерный до 1кмКоммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
Модуль «Подвижные и спортивные игры»							
12			Игры «Кто первый», «Не повторись»	1	Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; Игры «Кто первый», «Не повторись». «Ручеёк».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
13			Игры «Прыжки в парах», «Прыжки с препятствием».	1	ОРУ. Разучить считалки. Игры «Прыжки в парах», «Прыжки с препятствием». Развитие координационных способностей	Коммуникативные: сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные**:** Подвижные игры	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
14			Игры «Метко в цель», «Попади мишень по звуку».		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Попади мишень по звуку». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Коммуникативные**:** сохранять доб-рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные**:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств

						познавательные цели	
15			Ведение мяча. Ведение мяча и броски в баскет-больное кольцо.	1	Инструктаж техники безопасности. ОРУ. Обучение технике Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Ловля и передача мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Броски в цель (мишень, кольцо). Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй и не теряй». Развитие координационных способностей.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
16			Броски и ловля мяча в парах. Броски в цель.	1	О.Р.У Ловля и передача мяча в движении. ведению мяча с передвижением приставными шагами Ведение на месте в цель (мишень). Броски и ловля мяча в парах .Броски в цель Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные*:* выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру « Попади в обруч».	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие добро-желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
17			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч водящему». «Снайперы» Развитие координационных способностей	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру « Мяч водящему»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности
18			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху в цель (мишень).	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника

					Игра « У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей	физическими упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	
19			Ведение мяча в движении по прямой.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении по прямой. Ведение на месте. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, кольцо). Игра « Школа мячей»,« Быстро и точно, «Вызови по имени». Развитие координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре Коммуникативные: договариваются и приходят к общему ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
20			Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с мячом.	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень).Эстафета с мячом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	понимают значение знаний для человека принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника
21			Ведение мяча и броски кольцо.	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо Ведение на месте. Броски в цель (щит). Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника

22			Броски мяча в корзину.	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в корзину в цель (мишень и т.д.). Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
23			Ведение мяча в движении по прямой..	1	О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Ведение мяча в (правой, левой рукой) движении по прямой (шагом и бегом) Броски в цель (кольцо, щит, мишень и обруч). Игра « Быстро и точно». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»							
24			Освоение строевых упражнений. Подъём ног из положения лёжана животе	1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Подъём ног из положения лёжана животе. Стилизованные способы пере-движения ходьбой и бегом Название гимнастических снарядов Подвижная игра «Бой петухов». Развитие координационных способностей..	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

25			Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	Акробатические упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. О.Р.У. Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30сек . Подтягивание на перекладине .Стойка на лопатках согнув ноги .Мост. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Познавательные: Тестирование подъёма туловища. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26			Сгибание рук в положении упор лёжа	1	Исходные положения в физических упражнениях. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Сгибание рук в положении упор лёжа. Стойка, на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев «мост», «лодочка», «рыбка. Подвижная игр «Светофор», «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

27			Прыжкив группировке, толчком двумя ногами	1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Толчком двумя ногами Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты на 90. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие координационных способностей.	Познавательные: Тестирование наклон вперёд из положения сидя. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми
28			Выполнение кувырков	1	Гимнастические упражнения	Познавательные: используют общие	проявляют

			вперёд и назад		Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Ору с гимнастической палкой. Выполнение кувырков вперёд и назад Мост. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых координационной способностей	приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
29			Прыжки с гимнастической скакалкой.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два О.Р.У с предметами . Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами .Стойка на носках на двух и одной носках на одной ноге. Перешагивание через набивные мячи. Прыжки скакалкой перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкойодной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой. Подвижная игра «Что изменилось?».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
30			Лазание по гимнастической стенке	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке .Эстафета с обручем, скакалкой Игра по выбору детей .	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

31			Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.		Осанка человека. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. О.Р.У. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками
32			Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам Выполнению строевых команд в различных ситуациях Шаг с прискоком, приставными шагами, шаг галопа в сторону.III позиция ног, танцевальные шаги, переменной польки, сочетание танцевальных шагов. Перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Игра по выбору детей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные**:** используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми

2 полугодие

№ урока	План	Факт	Тема урока	Кол-во часов	Планируемы результаты		
					Предметные	Метапредметные (Коммуникативные, регулятивные, познавательные)	Личностные
			Основы знаний о физической культуре в процессе урока				
			Модуль «Лыжная подготовка»				
33			Инструктаж по техники безопасности. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	Знать: Т\Б, на уроках лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке.Требования к одежде и обуви, понятие об обморожение. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Построение в шеренгу с лыжами руках. « лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», « На лыжи становись». Переноска лыж на плече и под рукой. передвижение в колонне с лыжами. Требование к температурному режиму, понятие обморожении. Игра« Охотники и олени»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
34			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	Знать: Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение Надевание и переноска лыж. Передвижение за учителем в колонну по 1 по лыжне. Ступающим и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы
35			Ступающий и	1	Построение в шеренгу с лыжами в	Познавательные: самостоятельно	проявляют

			скользящий шаг без палок.		руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Ступающий и скользящий шаг без палок. Падение на лыжах и подъем. Игра «Встречная эстафета».	выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
36			Ступающий и скользящий шаг с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Ступающий и скользящий шаг без палок Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Игра «Маятник».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
37			Торможение падением. П/ игра «День ночь».	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках Подводящие упр- я на месте: посадка лыжника, имитация.. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Торможение падением Поворот переступанием вокруг пяток лыж. П/ игра«День ночь».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						общении и взаимодействии.	
38			Подъёмы и спуски под уклон.	1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъёмы и спуски под уклон. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Попади в ворота»	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
39			Подъём и спуск под уклон.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Подъём полуёлочкой и спуск под уклон на лыжах Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Игра «Кто дольше прокатится».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности
40			Прохождение дистанции на лыжах до 500м.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Передвижение на лыжах до 500м. Подъем «елочкой», спуск в основной. Игра «На буксире».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

						общении и взаимодействии.	
41			Повороты с переступанием.	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Повороты с переступанием и преодоление змейкой лесенкой,спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Игра по выбору обучающихся.	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
42			Подъёмы и спуски с небольших склонов**.**	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъёмы и спуски с небольших склонов**.**. Эстафета с бегом на лыжах и поворотом.	Познавательные**:** уметь переносить лыжи и Подъёмы и спуски Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов;предстовлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
43			Подъёмы «ёлочкой».	1	Подъёмы спуск в основной стойке . Подъёмы и спуски с небольших склонов**.** Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением Прохождение дистанции скользящим шагом с палками. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке Игра «С горки на горку».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

44			Повороты с переступанием.	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. П/игра «Быстрый лыжник»,	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника
45			Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Встречная эстафета».	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в ; принимают инструкцию педагога и четко следуют. Коммуникативные добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
46			Передвижение скользящим шагом без палок на отрезки		Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Встречная эстафета».	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные**:** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
47			Прохождение попеременным двушажный ходом	1	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезки Спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом без палок на отрезки Прохождение попеременным двухшажный ходом	Познавательные: самостоятельно передвижение скользящим. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата

					дистанции.	следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
48			Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Спуск в основной стойке. Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии ; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные**:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
49			Передвижение скользящим шагом без палок	1	Передвижение скользящим шагом с палками в умеренном темпе. На лыжах без палок и «змейкой». Подъем и спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». Развитие выносливости	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
50			Прохождение дистанции до 1км.на лыжах	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции, скользящим шагом с палками. Передвижение на лыжах 1км. Подвижные игры по выбору обучающиеся.	Познавательные**:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
			Модуль «Подвижные и спортивные игры»				

51			Ведения мяча. П/ игра «Мяч водящему».	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении и правой левой рукой. Броски в цель (щит). Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
52			Передача мяча в парах. Игра «Мяч в корзину»	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении и правой левой рукой. Броски в цель (щит). передача мяча (снизу, от груди, от плеча Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
53			Броски и ловля мяча в парах. Игра	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
			Броски мяча в	1	О.р.у. с мячами. Ловля и передача	Познавательные: используют общие	проявляют дисциплинированность,

54			баскетбольное кольцо способом с низу. Игра «играй мяч не теряй».		мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Играй, играй мяч не теряй». Эстафеты	приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
55			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом с верху. Игра « У кого меньше мячей».	1	О.Р.У. мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра « У кого меньше мячей». Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
56			Ведения мяча. Игра « Школа мяча».	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Техника Ведение на месте правой (левой) рукой на результат. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра « Школа мяча». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

			Модуль «Подвижные и спортивные игры»				
57			Подвижные игры «Хвостики», «Зайцы в огороде».	1	Техника безопасности на уроках. ОРУ в движении. Игры «Хвостики», «Зайцы в огороде». «Удочка».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	
58			Подвижные игры «Лисы и куры».	1	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях
			Прикладно -ориентированная физическая культура				
59			Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.		Техника безопасности на уроке. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентир руются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
60			Бег на 30 м с высокого старта.	1	Знать: Понятие скорость бега Разновидности ходьбы. ОРУ .Бег с ускорением 10-15м.Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быс-троногих». Развитие скоростных и координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные:	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

						договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	
61			Смешанное передвижения на 1000м	1	ОРУ. Специальные подводящие беговые физические упражнения. Смешанное передвижения на 1000м.Игра «Мяч через сетку»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнер	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
62			Прыжок в длину с места.	1	ОРУ. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с места. Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании. Игра по выбору обучающихся. Развитие скоростных и координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
63			Прыжки в длину с разбега.	1	. ОРУ. Прыжок в длину с разбега . Прыжки с поворотом на 180°. Развитие скоростных и координационных способностей	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						(контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).	
64			Смешанное передвижение по пересечённой местности.	1	Чередование бег и ходьба. О.Р.У. Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1км. Преодоление малых препятствий. Игра «Смена сторон» Развитие выносливости.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Равномерный бег шестиминутный бег.	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
65			Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
66			Метание теннисного мяча в цель. Обобщающий урок по итогам 1 класса	1	ОРУ. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. Игра «Подача на точность». Обобщающий урок по итогу.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия Познавательные: уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года.	проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях